

Bärbel Mohr

COMMENT " PASSER COMMANDE AUPRÈS DE L'UNIVERS "



Une Méthode Pratique
Pour Réaliser Vos Souhaits

Éditions Contre-dires

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Un livre profondément original qui connaît un grand succès de par le monde. Son principe est simple et concerne une question fondamentale de l'être humain : comment peut-on accéder à la réalisation de ses désirs ?

L'auteur nous répond : « l'univers s'intéresse aux gens heureux. Les gens heureux respectent l'univers et le traitent avec conscience ». Cette façon de voir la vie en rose permet à Bärbel Mohr, de nous faire partager son aventure intérieure, qui l'a menée sur le chemin de la réussite et de la sérénité.

Véritable traité de visualisation créatrice, de pensée positive, de foi dans les lois cosmiques, ce livre écrit sur un ton très libre et sans aucun artifice illuminera votre quotidien, par des conseils pratiques et précis. Dès aujourd'hui, vous pourrez transformer votre futur, « en passant commande auprès de l'Univers »

Accessible à chacun, cette petite Bible de la réussite enchantera tous les publics, par la richesse de ses exemples pratiques, applicables à toutes les situations. Une jolie leçon de plénitude au sein du bonheur retrouvé.



Si par extraordinaire, certains de vos désirs ne se réalisaient pas... lisez "Comment faire des réclamations auprès de l'univers" du même auteur.

Isbn : 284933-036-1 - 10 €



9 782849 330364

**Titre original : Bestellungen beim Universum
Ein Handbuch zur Wunscherfüllung**

© Omega-Verlag, 1998

**Couverture : Doro Koch et Stefan Lehmbrock
Composition et réalisation : Martin Meier**

**© Éditions Contre-Dires, 2006
pour la traduction en français**

**www.tredaniel-courrier.com
info@guytredaniel.fr**

ISBN : 2-84933-036-1

Bärbel Mohr

Comment passer commande auprès de l'Univers

Une méthode pratique
pour réaliser vos souhaits

TRADUIT DE L'ALLEMAND PAR CLAUDE DHORBAIS

2^e édition

ÉDITIONS CONTRE-DIRES

19, rue Saint-Séverin

75005 Paris

Du même auteur, chez le même éditeur :

Comment faire des réclamations à l'Univers,
2006

Sommaire

- 1 Comment j'ai découvert le
« service de commande » 9
- 2 Exerçons-nous à « commander » 17
- 3 Test : Suis-je du type chez qui les
commandes fonctionnent bien ? 25
- 4 Comment se fait-il que cette
technique fonctionne ? 28
- 5 Comment fonctionne cette technique
de commande, et pourquoi je dois
être branché(e) 34
- 6 Comment j'apprends à écouter
ma voix intérieure 37
- 7 Ton état naturel est d'être détendu 49
- 8 La paix intérieure : une panacée 54
- 9 Toute théorie est grise – le vécu est
important 64
- 10 La technique de commande précise
– tous les détails 71

11	Qu'est-ce qui se passe dans l'au-delà ? Y en a-t-il vraiment un ?	82
12	Téléphoner à la maison...	86
13	Résumé	89
14	Des tuyaux pour la vie quotidienne	90

Chers lectrices et lecteurs,

Je me permets de vous tutoyer dans ce qui va suivre. D'abord parce que je pense que nous sommes les compagnons du même voyage et que, par conséquent, nous ne sommes étrangers ni par l'esprit ni par l'âme ; ensuite, parce que je me sens mieux ainsi et que je puis avoir une écriture plus fluide. J'espère que tout le monde est d'accord.

« Ce qu'on est capable de faire, on le vit ; et ce qu'on ne sait pas faire, on l'apprend. » Cela veut dire que je ne sais pas non plus le faire parfaitement, et que la vie est un exercice quotidien pour moi. Cependant, je m'exerce sans aucun effort. Car si c'était fatigant, j'aurais déjà cessé depuis longtemps. Je suis parfois assez à l'aise avec cet excellent service de commande, et souvent aussi gâtée par lui !

- Pour moi
- ☺ il faut que ce soit facile ;
 - ☺ il faut que ça fasse plaisir ;
 - ☺ et l'énergie qu'on y investit doit se multiplier positivement dans toutes les directions.

C'est donné. Il est donc vivement recommandé de m'imiter !

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cette lecture.

Votre Bärbel.

P.-S. D'ailleurs, tu n'as pas besoin d'avoir lu tous les chapitres pour commencer à passer des commandes. Commence quand tu veux, et lis-en autant ou aussi peu que tu le désires. Il y a beaucoup de tuyaux et d'outils. Choisis ce qui t'intéresse. Relire toujours les mêmes choses, ou bien ouvrir simplement le livre au hasard, est plus utile que d'ânonner bravement chapitre après chapitre. Mais cela aussi, tu peux le faire, si tu préfères. Toi seul/seule peux savoir ce qui t'apporte le plus de joie. Mets-toi seulement à l'écoute de toi-même.

1 **Comment j'ai découvert le « service de commande »**

Tout a commencé il y a quelques années lors d'une controverse que j'ai eue avec une amie. Elle avait lu un livre sur la pensée positive et me proposa d'imaginer un homme pourvu de toutes les qualités et de quasiment le « commander » auprès de l'Univers. À l'époque, de telles idées n'étaient pas encore ma tasse de thé et, au cours de la conversation, je sortis de mes gonds. Je croyais devoir sauver mon amie de l'abêtissement total.

Pour clore la discussion, nous décidâmes que je passerais une « commande test » : je voulais lui montrer que tout cela n'était que des blagues. À l'époque, j'avais élaboré une liste en 9 points : il devait être végétarien, ne pas boire d'alcool, être non-fumeur ; il devait pratiquer le tai-chi, etc.

Pour réduire au minimum la probabilité statistique d'un hasard, je fixai également avec précision la date de livraison : celle-ci devait se faire au cours d'une certaine semaine, encore éloignée d'environ trois mois. Ainsi, la question était réglée.

La semaine en question arriva, et la livraison fut promptement effectuée, avec ses 9 points. Complètement fou, pensai-je. Je me laissai convaincre assez vite que, en tout cas, cette technique valait la peine d'être essayée, et je connus une frénésie de commandes.

Dans la vie quotidienne, tout ce que je fais, je le fais le mieux possible ; je ne suis pas non plus du type passif, une personne qui se couche dans son hamac et ne fait plus que commander. Mais, chaque fois qu'apparaissait quelque chose que j'aurais aimé avoir, mais ne voyais moi-même aucun moyen de l'obtenir, je le « commandais » ! Un bureau, de l'argent (chez moi, ça ne marche qu'avec des sommes avoisinant mille euros ; avec des sommes plus élevées, je nourris trop de doutes, cela bloque le courant), un emploi, un logement, etc.

Une fois, j'avais un emploi dans une agence de presse où je réalisais notamment une feuille d'informations polycopiée, que je pouvais librement concevoir. Cela me faisait tellement plaisir que je voulus apprendre le métier de maquetiste de revues. Mais les cours du soir en graphisme informatique (aujourd'hui, presque toutes les revues sont réalisées en P.A.O.) étaient très chers et duraient plusieurs années. Cela ne me convenait pas.

C'était un cas tout indiqué pour une nouvelle commande – *just for fun*. Cela ne peut pas nuire. Et pendant que j'y étais, j'aurais bien voulu travailler dans une petite boutique où il fait bon vivre, à la campagne ; et le chef de l'entreprise, s'il vous plaît, devait être de mon âge, une personne charmante et relaxée.

Peu de temps après, une de mes collègues donna sa démission. En quelques mois, elle passa par plusieurs emplois et atterrit finalement dans une petite agence située à la campagne. Chef charmant, 26 ans, et elle assurait seule la P.A.O. (publication assistée par ordinateur). Je fus provisoirement désarçonnée : je commandais, et elle recevait exactement ce que j'avais commandé. Incroyable !

Or, parallèlement, j'avais encore en cours une autre « commande ». Un ex-ami (que je n'avais pas commandé...) me devait pas mal d'argent. J'avais « commandé le retour de cette somme », peu importe comment. L'argent, donc, ne devait pas venir de lui : de toute façon, il n'en avait plus. Je changeai alors également d'emploi et entrai dans un périodique. La parution cessa au bout de quatre mois et, eu égard au long délai de préavis, je reçus à peu près la somme que j'avais « commandée » (environ 7000 euros) comme dédommagement.

Merveilleux ! Avec cette somme, je voulais me rendre à l'étranger et apprendre l'italien.

Mais ce projet resta sans suite : la première commande était parvenue à sa phase de livraison. L'ancienne collègue m'appela, elle avait un urgent besoin de renfort. Elle avait demandé à son chef (l'homme de 26 ans) de lui accorder un mois de délai. Cela suffirait pour m'inculquer l'idée de la maquette.

C'était à la campagne, nous avions une table en bois, avec banc, dans le jardin, faisons, à deux, six revues techniques entièrement différentes ; le chef nous lançait des gommes, et je restai là deux ans. C'était super !

Mais mes commandes préférées, à l'époque, c'étaient les hommes. La liste en 9 points fut suivie d'une liste améliorée en 15 points ; lorsque cela échoua, je voulus être parée contre toute éventualité et j'établis une liste de commande en 25 points ! Toujours avec date de livraison. Pour ne pas que « ceux d'en haut » mettent des années...

Bon, il y a quelque chose qui cloche. On n' imagine pas le nombre de variantes qu'il y a, sur lesquelles on n'a pas compté. Et les 25 points étaient tous là. Pourtant, j'ai eu plus de stress avec les 25 points qu'avec bien des « types à 0 point ». Le nombre des points n'est

manifestement pas une garantie pour quoi que ce soit.

Récemment, un bon ami m'a suggéré l'idée glorieuse de commander simplement « celui qui me convient le mieux pour l'instant ». Ou bien je n'ai pas eu de moi-même une idée aussi simpliste, ou bien j'ai manqué de confiance, j'ai douté que « ceux d'en haut » ne sachent choisir avec bon sens. Ce mien ami, en tout cas, ne jure que par sa formulation et est hautement satisfait de la livraison qu'il a reçue trois jours plus tard.

Je crains que ce ne soit une affaire de confiance, en ce qui me concerne. Je soupçonne secrètement « ceux du service de commande universel » de continuer à « jouer de la harpe » tranquillement encore un moment avant qu'il ne se passe quelque chose, si je ne mets pas la pression et si je n'indique pas la date de livraison. Et c'est exactement le contraire. Plus j'ai confiance, plus c'est rapide.

Ma toute première commande, d'ailleurs, je l'ai passée de façon romantique, sur mon balcon, au clair de lune ; maintenant, je commande de partout, selon mon inspiration. Une fois, je voulus avoir dans la semaine un bureau bon marché, tout près de chez moi. J'ai commandé cela depuis ma table de travail. Trois jours plus tard, une voisine m'a téléphoné pour m'offrir exactement un tel bureau. Finalement,

l'affaire ne se fit pas, parce que tout le projet fut remis en question. J'avais commandé avec trop de hâte.

PREMIÈRE REMARQUE : Sois prudent en matière de désir et de commande ; cela pourrait parvenir trop vite, par retour ! Sinon, il peut arriver que l'on ne sache plus, à force de commander, si toutes les choses qu'on commande sont bonnes pour soi. S'arrêter un peu et faire retour en soi-même peuvent être conseillés. J'ai un ami qui m'est particulièrement cher et qui laisse presque tomber le combiné, tant il rit, quand je lui raconte par téléphone mes nouveaux succès de commande. Il affirme alors : « Quand Dieu veut punir quelqu'un, il exauce ses prières ! »

Cette sentence, naturellement, est complètement dépassée. Il n'est pas question, pas du tout question, de punition. Au contraire, je trouve aussi extrêmement utiles les commandes dont, à peine en ai-je reçu la livraison, je n'ai plus besoin. Car qui sait combien de temps il m'eût fallu, sinon, pour découvrir que je ne veux plus les avoir. Peut-être aurais-je couru pendant des années après tel ou tel rêve. Je parviens ainsi plus vite à l'essence de ce que je voudrais vraiment avoir dans la vie. Mais qui s'arrête souvent et se met à l'écoute de soi-même s'épargne ainsi mainte commande superflue.

SECONDE REMARQUE : Tu n'as besoin de mettre en œuvre aucune technique particulière de respiration ou de transe pour programmer ton subconscient. Tu n'as pas non plus besoin de lire tout haut les listes de commandes, sous hypnose et la tête en bas. Il te suffit de dire, de penser et de sentir simplement, de façon enfantine et sans malice, ce que tu veux avoir, et cela viendra.

MAIS : Ce que tu redoutes en secret est ce qui vient en premier. Ni ton subconscient ni l'Univers ne comprennent la formulation « Je NE veux PAS ceci et cela ». Ou bien « J'espère que ceci ou cela n'arrivera pas ». Les mots *ne* et *pas* sont rayés, et l'image que tu avais dans la tête commence à devenir réelle.

Exemple : Assieds-toi tranquillement et, pendant trois minutes, NE pense PAS à un ours blanc ! Tu n'as peut-être jamais pensé aussi intensément à un ours blanc qu'en cet instant. Alors : tout ce que tu NE veux PAS avoir et dont tu formes l'image mentale bloque au moins le vrai désir.

« La foi doit d'abord être là, puis la confiance, et à la fin vient la preuve universelle. Celle-ci se manifeste à travers ta foi. C'est une loi spirituelle de l'Univers. »

À un certain moment, tu SAURAS (= foi confiante, sans doute) que tout ce que tu

désires, tout ce dont tu as besoin vient de toute façon. Quand quelque chose va apparemment de travers, cela ne peut que signifier que quelque chose d'encore meilleur t'attend, ou bien que la chose comporte un os, que tu ne peux pas encore voir maintenant. Tu sauras que le meilleur est encore à venir, et qu'il viendra bientôt.

Au début, tu n'as même pas besoin d'y croire vraiment – c'était mon cas lors de ma controverse avec mon amie. IL SUFFIT QUE TU SOIS OUVERT À LA POSSIBILITÉ que cela pourrait fonctionner. Tu recevras une aide du dedans de toi, car la nature s'intéresse aux gens heureux. Les gens heureux respectent la nature et la traitent avec conscience.

On peut aussi « s'exercer » avec de toutes petites commandes, des commandes insignifiantes. La confiance s'en trouve renforcée et, quand la confiance augmente, les désirs se réalisent plus vite.

Par exemple, mon logement est trop petit pour une machine à laver, et c'est pourquoi je vais toujours à la laverie automatique. Récemment, j'ai découvert que l'essoreuse n° 9 est la plus chaude et qu'elle sèche le plus rapidement. L'essoreuse n° 11, en revanche, est l'une des plus paresseuses et sèche le plus lentement. « D'accord ; la prochaine fois, j'irai tout de suite à l'essoreuse n° 9, s'il vous plaît » ; telle fut ma commande du jour.

La semaine dernière, à la laverie automatique, j'avais encore mon linge en cours de lavage que je zieutais déjà les essoreuses. « Un moment – n'avais-je pas commandé le n° 9 ? Hum... le n° 9 est occupé. En revanche, ma bête noire, le n° 11, est libre. Bon, peut-être que le n° 9 sera bientôt libre. Il est impossible que seule la plus mauvaise essoreuse soit libre pour moi... » Et même si c'était le cas, vaudrait-il la peine de

s'irriter pour une essoreuse ? J'allais trop bien pour ça. « Oh lala lala », fredonnais-je. Mon lave-linge stoppa. À la seconde même où le couvercle s'ouvrait, l'essoreuse n° 9 s'arrêta et... la dame avait fini et la vidait. Ainsi, j'avais obtenu à la seconde près mon numéro 9 commandé.

Quand cela arrive une fois dans l'année, on peut le tenir pour un pur hasard. Mais plus on est ouvert, plus cela arrive souvent. Et, à la fin, les choses s'agencent chaque jour exactement comme on l'avait souhaité. Quoi qu'on fasse, on se fatigue de moins en moins dans la vie, et puis on a davantage de motifs de se réjouir et plus de temps libre.

Autre commande exemplaire : mon logement est, comme je l'ai mentionné, assez petit ; je vis, je dors et je travaille sur seulement 40 mètres carrés. Je suis assez à l'étroit. Quelque chose de plus grand, parfois, ne serait pas mal. Un gentil petit château, par exemple. Mais, naturellement, ça ne doit rien coûter car, actuellement, je ne paie que 2 euros le mètre carré, et je ne voudrais pas payer davantage. Sinon, il me faudrait travailler plus, et cela seulement pour le loyer, ça ne fait pas plaisir...

Plus par plaisanterie, j'envoyai à l'Univers la commande suivante : Veuillez envoyer château. Environ un an après cette commande « pour

rire », que j'avais passée en commun avec un ami, il se trouva qu'un autre de mes amis déménagea effectivement dans un château. Il y vit et il y travaille depuis peu. J'ai visité le château lors d'un week-end et j'ai été totalement séduite. Il a quelque chose du château de Fifi Brindacier, dans une version pour adultes. Il est rempli de couloirs, d'escaliers, de coins et de recoins, de plans inclinés. Il est grand mais néanmoins confortable.

Voir ce château et penser qu'une communauté de vie et de travail serait idéale en ces lieux : il n'y avait qu'un pas. Quelques semaines plus tard, l'ami en question et le propriétaire du château m'appelèrent : ils avaient besoin de renfort dans l'équipe ; peut-être pourrais-je collaborer avec eux ? Et naturellement aussi habiter au château ?

J'y revins donc, et enregistrai trois autres belles histoires pour mon livre, sur le thème du hasard (je collectionne les plus belles histoires sur le hasard, survenues à toutes sortes de gens). Mais cette collaboration au château ne dura qu'un temps, parce que je n'avais pas tout à fait les connaissances dont ils avaient besoin. En outre, j'aurais habité plutôt loin de mon bon ami, ce qui ne me plaisait pas trop. Et, si beau que soit ce château avec sa chapelle et ses

63 chambres, il s'agit plutôt du château fort, situé à flanc de coteau, et il n'a pas de parc.

Donc, c'eût été mieux avec un parc, et davantage à proximité de mon bon ami. Mais une communauté d'habitation, et y travailler, c'est déjà pas mal ! Je pensais vaguement à cela. Et parfois, quand j'imagine vaguement quelque chose, je me demande s'il n'y a pas quelqu'un dans mon cerveau et qui me suggère de désirer très exactement ce qui arrive de toute façon. Est-il possible que, si souvent, tout se passe très exactement comme je le veux ?

Entre-temps, en effet, un autre ami à moi a ouvert un autre château. On le transforme justement en un centre de séminaires avec cours de cuisine végétarienne. Il est situé au sud de Munich, et plutôt dans la direction de la localité où habite mon bon ami. Et il a un merveilleux parc, très avenant – avec, naturellement, vue sur le lac depuis la terrasse. Il est clair que cet ami à moi m'a invitée un dimanche à y faire une excursion, clair également que le directeur, en dépit du fait que ce fût un dimanche, était justement là. Clair, de toute façon, que je l'ai trouvé très gentil, et tout aussi clair que, quand les travaux seront terminés, il y faudra des collaborateurs pour toutes sortes de choses. On peut se réunir pour en parler...

Actuellement, je suis en train d'écrire un livre sur le hasard, et j'édite aussi ma propre revue (positive), ce qui me prend beaucoup de temps. Travaillerai-je jamais dans un quelconque château ? C'est dans l'ordre du possible. Chez une personne de mes connaissances, cela a suscité la question de savoir si je n'avais jamais eu peur de la « facture » que pourrait un jour m'envoyer mon « entreprise de vente par correspondance ». Je suis assise ici et je commande « stupidement » les choses les plus utopiques, on me les offre et je ne les utilise pas. Ce n'est pas convenable.

« Le monde est ce qu'on pense de lui », ne pus-je que répondre à cette personne. Quand on pense que « cela n'est pas pour soi », alors il ne se produit rien non plus. Et quand, par-dessus le marché, on a encore peur des « factures » ou même des « châtiments », on va se les créer TOUT PERSONNELLEMENT. Car « le monde est ce qu'on pense de lui » !

J'ai au contraire le sentiment que je reçois des récompenses supplémentaires pour mes nombreuses et belles commandes. C'est comme si les collaborateurs de la maison de vente par correspondance envoyaient encore des cadeaux publicitaires quand on passe une grande quantité de commandes.

Cette technique a en effet l'avantage inestimable que, mystérieusement, on ne se sent jamais complètement seul. Et ce sentiment devient d'autant plus fort que l'on utilise souvent le procédé. « Cher Univers, je ne trouve pas mes lunettes. S'il te plaît, un indice, pour me montrer où je les ai mises cette fois. Ah, ici, merci beaucoup. »

« Pour cet article, destiné à telle revue, j'ai encore absolument besoin d'un petit coup de pouce. Hé, la maison d'expédition, auriez-vous une idée ? Comment, où ? Dans quelle caisse dois-je fouiller ? Mais ce ne sont là que des rebuts ! Non, c'est incroyable, voilà des années que j'ai mis de côté ce papier, et il contient très exactement ce dont j'ai besoin pour cet article ! »

Peut-être aussi ne parle-t-on qu'avec soi-même, avec son propre subconscient. C'est parfaitement indifférent, du moment que ça marche. Les longues recherches d'Elisabeth Kübler-Ross sur l'expérience de la mort proche (voir ch. 11), de même que les expériences d'amis médiums particulièrement doués, me donnent toutefois à réfléchir. Je pense, à par moi, qu'on peut rester ouvert à toutes les possibilités. Je vois les choses de façon pratique : l'essentiel est que ça marche !

Mais revenons-en à mes petites commandes insignifiantes. Il y a parfois dans la vie des situations de crise. Par pure frayeur, il ne vous vient plus à l'idée comment on pourrait s'en sortir. Ou bien comment on pourrait aider quelqu'un d'autre. Le peut-on vraiment ? Plus la « commande » est normale – plus on se commande facilement des intuitions et des solutions pour les situations de crise. On conserve aussi plus de calme. J'ai toujours dans un coin de la tête : « Bon, si je ne l'obtiens pas, je commande quand même quelque chose. » Fût-ce une idée utile.

Inconsciemment, je me suis sûrement aussi commandé la crise. Tout était d'abord à l'intérieur de moi. Mais n'est-il pas pratique que l'on puisse alors se commander une bonne solution, au moins consciemment, quand on est dans le black-out total ? Directement de la victime au créateur, telle est ma devise. Un homme « éveillé », à mon sens, n'est pas un homme qui sait toujours tout et chez qui tout réussit toujours. Mais un homme qui peut s'observer lui-même et peut se décider sciemment dans chaque situation : qu'est-ce que je veux penser, et qu'est-ce que je veux me créer par mes pensées et par mes sentiments ? Des intentions claires (= commandes claires) favorisent des livraisons claires. Et, comme on le voit, des

châteaux et bien d'autres désirs invraisemblables figurent dans le « catalogue de livraison ».

Ci-dessous, quelques chapitres sur les tuyaux et incitations permettant d'être plus vite « dans le coup », d'être plus ouvert et plus confiant. En quelque sorte, une manière d'entraînement à la commande. Tout n'est pas si simple en effet... Au contraire, c'est terriblement difficile. Il n'y a qu'une seule difficulté, et elle réside en ceci qu'il faut saisir par le corps et par l'âme combien c'est enfantin (à la portée d'un bébé, dirait ma cousine de onze ans). Un programme se déroule souvent en nous, qui nous fait croire que la vie serait difficile. Comprends qu'elle est facile et, immédiatement, elle sera facile !

Test : Suis-je du type chez qui les commandes fonctionnent bien ?

Ce test est très facile. Assieds-toi et réfléchis à la sorte de gens que tu as rencontrés cette semaine (ou la semaine dernière si c'est un lundi). Les gens au bureau, dans la rue, au café, tes amis : comment étaient-ils ? Bien lunés, mal lunés ? Capables, incapables ? Étaient-ils tous charmants, tous des « jeunots ? » Étaient-ils tous malveillants, tous des conducteurs impossibles ? M'ont-ils tous permis courtoisement de me ranger dans la file ?

Passes toute la semaine en revue, avant de continuer à lire.

D'accord, as-tu passé en revue toute ta semaine ? Procède maintenant à l'analyse. Tu peux la faire toi-même, en effet. Selon la loi de résonance, tu ne peux attirer à l'extérieur que les gens et les situations qui constituent un miroir de ton for intérieur. Si tu vois la beauté en l'autre, alors tu as précisément découvert la beauté de ton être propre. Si les autres t'accablent, alors, c'est que tu t'accables toi-même.

Une petite parabole, à cet égard :

La salle aux mille miroirs

Il y avait une fois, dans un temple, une salle aux mille miroirs. Il se trouva qu'un jour un chien s'égara dans ce temple, et qu'il pénétra dans cette salle. Soudain, confronté à mille images reflétées, il grogna et aboya à l'adresse de ses prétendus ennemis. Ceux-ci lui montrèrent mille fois les dents et aboyèrent en retour. Ce qui le rendit encore plus enragé. Cela le conduisit finalement à un tel éreintement qu'il en mourut.

Un certain temps passa, et un jour un autre chien vint dans cette salle aux mille miroirs. Ce chien aussi se vit mille fois entouré de ses semblables. Il remua gentiment la queue, et mille chiens manifestèrent leur joie en retour. Il quitta le temple rasséréné et ragaillardi.

Personne ne connaîtra la même aventure, mais interroge-toi : serais-tu plutôt le premier chien, ou plutôt le second ? Le deuxième chien sera, de loin, celui qui commandera le mieux.

Si tu es un « chien de type 1 », raison de plus pour commander. Souviens-toi : la nature s'intéresse aux gens heureux, parce qu'ils font plus attention à la planète, à ses plantes et à ses habitants. Plus l'homme est heureux, plus il voudrait partager son surplus intérieur de joie et aussi préserver la nature.

Ainsi donc, tous les chiens de type 1 sont invités par la présente à être « ouverts à la possibilité » que de quelque part – très vraisemblablement d'un endroit inopiné – vienne une aide ; et que le « service de commande universel », avec le temps, fonctionne de mieux en mieux.

4 Comment se fait-il que cette technique fonctionne ?

Tout vit et tout est *un*

Pour la première fois en 1987, des chercheurs ont mis un processeur en état de stress en lui appliquant une charge de travail extrême. Une ligne de programme était ainsi conçue : « Si tu trouves la solution du problème suivant, tu es autorisé à cesser le travail. » La solution n'était pas préprogrammée, mais l'ordinateur la trouva néanmoins, et de plus en plus rapidement après des déconnexions et reconnexions répétées.

Cela fonctionne avec le logiciel adéquat sur n'importe quel PC. Et qui plus est : des données peuvent même être transmises d'un PC à l'autre sans aucun fil. Apparemment, les ordinateurs peuvent passer directement *on line* par l'intermédiaire du champ cosmique d'arrière-plan, et il se peut que cela soit un principe explicatif de ce que font ceux qui passent commande à l'Univers : à savoir qu'ils se procurent des informations venant de la globalité par l'intermédiaire de champs cosmiques d'arrière-plan.

Des choses aussi « mystérieuses » que cette expérience, la science en compte beaucoup, mais jusqu'ici on n'en trouve pas l'explication par la pensée traditionnelle. Le problème, c'est que les lois de la science ne fonctionnent jamais, et ne sont jamais valables, qu'à l'intérieur d'un espace fermé. Mais, en vérité, cet espace fermé n'existe pas. Nous sommes toujours liés aux énergies du Cosmos. Quand la science commencera à le comprendre, elle pourra comprendre et expliquer bien des « mystères » actuels.

Tordre des cuillers avec la conscience

Ce n'est pas la matière qui est la réalité ultime, mais la vibration. C'est ce que montrent les recherches des physiciens, en particulier des physiciens atomistes.

Si en effet le noyau d'un atome avait la taille d'un petit pois, la couche électronique se situerait à environ 170 mètres du noyau et, dans l'intervalle, il n'y aurait que du vide et de l'énergie. Même le noyau et les électrons ne sont en définitive que de minuscules particules lumineuses, que l'on peut aussi considérer comme pure vibration. En d'autres termes : aucune trace de matière solide.

En ce qui concerne Uri Geller, le tordeur de cuillers, par exemple, j'étais fermement convaincue autrefois qu'il trichait d'une manière ou d'une autre, et qu'il était donc un bon illusionniste. Depuis, plusieurs amis et connaissances m'ont détrompée. Tordre des cuillers ? Aucun problème.

Car, en définitive, une telle cuiller est essentiellement constituée de vide. Que la cuiller conserve « normalement » la forme d'une cuiller tient à sa conscience de cette forme. Le vrai miracle ne réside pas dans le fait de ramollir la cuiller par la force de la pensée (avec 170 mètres entre noyaux et électrons) ; le miracle réside en ceci que, comme dans le monde entier, ce « vide » s'arrange pour conserver une forme stable... Une énigme authentique !

Reiner, par exemple, parle avec la cuiller et la prend au sérieux comme partie de la conscience globale. Il dit à la cuiller qu'elle peut parfaitement se distinguer, en tant qu'œuvre d'art particulière, des centaines de milliers d'autres cuillers, si elle se ramollit et se laisse tordre. Il flatte et caresse la cuiller, il la « baratine ». En une seconde, il la tord plusieurs fois en forme de spirale, avec peut-être encore un coude vers l'avant, vers le côté ou vers l'arrière – comme ça se trouve. Ensuite, la cuiller

apparaît comme fondue, puis totalement tordue. Sans « entretien préalable » avec la cuiller, cela ne peut se faire qu'avec des pinces, à la température d'un haut-fourneau. Mais, quand on arrive à persuader la cuiller comme il convient...

Un ami à moi envoie dans la cuiller l'énergie du Soleil, et une autre connaissance appelle à l'aide son ange gardien. La technique semble être indifférente : il suffit d'avoir confiance dans le fait que ça va marcher.

RÉSULTAT : Quand on peut ainsi, de but en blanc, tordre des cuillers en acier inoxydable, on peut ensuite et beaucoup plus facilement commander le logement adéquat, le partenaire qui convient, le job idéal, etc.

REMARQUE : Ce sont les pensées qui façonnent la matière. Et s'il te faut une démonstration physique, passe une commande, ou bien fréquente un séminaire de torsion de cuillers à l'occasion des Journées psy de Bâle ou quelque chose du genre. Ou bien va à la grotte de Lourdes et examine les documents relatifs aux nombreuses « guérisons miraculeuses » scientifiquement reconnues.

La conscience de « l'énergie libre »

Les yogis indiens, qui se rendent insensibles à la douleur dans des danses rituelles ou par des techniques respiratoires, ont aussi cette conscience de « l'énergie libre ». Après un tel rituel, ils se font transpercer la peau par une douzaine de broches. Il ne coule pas une goutte de sang, et il ne reste aucune cicatrice, aucune blessure. Quand ensuite le maître d'un tel groupe se met lui-même à l'œuvre, cela devient intéressant. Il y en a un qui, devant un public occidental et devant les caméras, se coupe un morceau de langue, montre alentour le morceau et son « moignon de langue », attend que les caméras aient réglé la bonne distance et « recolle » le morceau. Une seule chose est rigoureusement interdite : aucun sceptique ne doit le toucher pendant cette démonstration. Qui a vécu soi-même les divers effets de vibrations et d'énergies ayant des fréquences diversement élevées en sait la raison : la vibration à basse fréquence d'un homme tendu ou sceptique pourrait abaisser les vibrations du maître au point que sa langue ne pourrait plus être recollée comme il faut.

C'est la même chose que quand tu arrives au bureau en chantant et en sifflant et que quelqu'un t'assène tout de suite : « Pouah, ce

que tu peux chanter faux ! Épargne-nous, s'il te plaît ! » Ton humeur retombe immédiatement, et tu ne trouves plus la mélodie correcte. Ce yogi ne retrouverait plus sa langue...

7 à 10000

Avec notre hémisphère cérébral gauche, l'hémisphère logique, nous pouvons enregistrer environ sept impressions par seconde (lumière, bruits, etc.). Avec l'hémisphère droit, celui de l'imagination, nous enregistrons jusqu'à 10000 impressions par seconde. La plupart d'entre elles sont ensuite stockées dans notre subconscient. En d'autres termes : le rapport entre ce que nous voyons et comprenons consciemment et ce que sait notre voix intérieure, notre subconscient, est d'environ 7 à 10000.

Nous savons donc au moins mille fois plus que nous ne savons que nous savons. Tout est clair ?

5 **Comment fonctionne cette technique de commande, et pourquoi je dois être branché(e)**

À cet égard, voici encore un court exemple : Magdalene Ertl habite au troisième étage d'un immeuble et gare habituellement sa voiture dans le garage souterrain de la maison. Un jour, elle voulut comme à l'accoutumée descendre au garage par l'ascenseur pour aller chercher sa voiture. Elle eut alors l'idée subite de prendre ce jour-là l'escalier. Sans plus longtemps réfléchir, elle était déjà dans l'escalier.

Quand elle passa au rez-de-chaussée, elle vit dehors, devant la porte, un postier arriver avec un petit paquet. Elle sut soudain pourquoi elle avait pris l'escalier. Elle ouvrit la porte et salua le postier étonné par ces mots : « C'est pour moi, ce paquet. » Et il en était bien ainsi.

Le génial se reconnaît dans le simple. Le postier serait revenu le lendemain. Mais qui sait avec quelle fréquence nous passons simplement à côté d'occasions uniques en prenant l'ascenseur ? Parce que nous ne voulons pas céder aux minuscules impulsions : « Pourquoi l'escalier ? Je prends toujours l'ascenseur ! »

Et c'est exactement comme cela que fonctionne le service universel de commande. Tu commandes, et le chauffeur de l'UPS (*Universal Parcel Service*) court après toi pour te livrer le paquet commandé. Mais toi, stupide comme tu es, tu ne veux tout simplement pas écouter ces petites impulsions venant de la région du ventre : « Pourquoi l'escalier ? Je prends toujours l'ascenseur ! »

Comme dans la vraie vie, l'UPS réitérera ses tentatives – car en fin de compte, ils veulent aussi se débarrasser de leur paquet. Plus tu es ouvert, plus tu es en confiance, plus tu es toi-même – et plus tu écoutes ta voix intérieure, moins tu te laisses perturber quand les autres, à cause de cela, te regardent de travers. Ton impératif suprême est le suivant : « Que dit mon ventre ? Est-ce que je veux vraiment cela ? Cela est-il vraiment MOI ? Ou bien est-ce que je préfère aujourd'hui paresser sur le divan ? Est-ce si important d'aller dîner avec ces gens ? Et si j'y vais quand même, puis-je être joyeusement conscient que j'ai pris cette décision et que je ne suis obligé à rien ? »

Grâce à cette attitude fondamentale, tu seras plus sensible quand le portable du réseau CC (réseau de commande cosmique) sonnera à l'intérieur de toi et t'annoncera : « Aujourd'hui, lève-toi une heure plus tôt et va faire ton

jogging. » Ou bien : « Prends l'escalier ! » Ou encore : « Aujourd'hui, tourne à gauche en sortant et bavarde avec le vieil homme qui vend des saucisses. Il a un gentil neveu dans l'entreprise où le poste dont tu rêves sera bientôt libre, mais nous t'en dirons plus le mois prochain... »

6 **Comment j'apprends à écouter ma voix intérieure**

(Afin de ne pas manquer l'information quand on me dira où et quand ma commande me sera livrée.)

Est-ce que nous arrivons au chapitre le plus difficile... ? Pas du tout. Tu t'es fichu dedans ! C'est le chapitre le plus facile !

La technique est extrêmement simple mais, pour expliquer pourquoi elle fonctionne si bien et pourquoi justement ce point est si important, il me faut remonter un peu loin.

Il s'agit de **SOUSCRIRE UN ENGAGEMENT PLUS FORT ENVERS TOI-MÊME.**

Qu'est-ce que ça veut dire ? C'est très simple : en souscrivant un engagement plus fort envers toi-même, tu te declares à toi-même, et tu declares à ton subconscient, ton intention de vivre ta vérité. À titre de rappel : la nature s'intéresse aux gens heureux, car les gens heureux traitent aussi amicalement la nature. Aucun bébé ne vient au monde de mauvaise humeur, ni avec de mauvaises intentions.

Les chercheurs ont constaté que, grâce au training autogène et à une profonde détente, la tension de surface de la peau se modifie, et qu'il

est impossible de penser négativement quand on est parfaitement détendu.

IL EST IMPOSSIBLE DE PENSER NÉGATIVEMENT QUAND ON EST DÉTENDU.

C'est-à-dire que ta vraie nature est d'être heureux. Car tu dois te tendre et te crisper pour être malheureux.

Quand tu souscris envers toi-même un plus fort engagement, tu declares en même temps ton intention de solliciter le courage qui est nécessaire pour vivre ta vérité. Tu declares que tu souhaites vivre dans l'unité – ainsi que dans l'amour et dans la joie qui s'ensuivent tout naturellement.

Je donne dans les pages suivantes, avec l'aimable autorisation de l'auteur, un texte extrait d'une méditation guidée (venant des États-Unis).

Les participants sont confortablement étendus sur leurs couvertures, entendent une belle musique relaxante et écoutent en plus le texte suivant. Quand on se contente de le lire, le texte est tout aussi riche d'enseignement, ce qui ne doit pas t'empêcher de te préparer ta tisane favorite et de te mettre une belle musique.

Make a stronger Commitment to yourself (Souscris un engagement plus fort envers toi-même)

Au-delà de toute thérapie, de tous séminaires, voudrais-tu évoluer aussi vite et aussi efficacement que possible ? Te libérer des vieux modèles encore existants ? Voudrais-tu te développer hors de toutes tes vieilles habitudes, hors de tous tes automatismes comportementaux, qui ne font plus partie de toi ?

La plupart des gens connaissent de nombreuses causes à leurs vieux modèles, et ils se sont aussi débarrassés de maints vieux modèles. Mais peut-être que quelques habitudes sommeillent encore dans ton subconscient, de sorte que tu n'es plus véritablement « toi-même ». Elles continuent de t'influencer parce qu'elles ont glissé dans ton subconscient et que, conformément à la nature du subconscient, elles ne sont pas conscientes. Mais elles perturbent et freinent l'expression de toi-même en prescrivant des formes de pensée et des modèles comportementaux que tu ne voudrais pas avoir si tu en étais conscient.

Il y en a même quelques-unes dont tu es conscient ; tu préférerais ne pas les avoir et cependant, d'une manière ou d'une autre, tu les conserves sans pouvoir toi-même l'expliquer. Il

est temps de te débarrasser de toutes ces choses ! Elles te barrent le chemin. Tout ce qui est automatique est un obstacle pour toi. La vie doit devenir un chemin de conscience croissante. Et c'est pourquoi nous proposons que tu commences à souscrire un engagement plus fort envers toi-même. C'est très simple.

Tout ce dont tu as besoin est l'intention de te libérer. Et, avec cette intention, tu pries ton *soi* de souscrire un plus fort engagement envers toi-même.

Qu'est-ce qu'on entend par là ? Par cet engagement plus fort envers toi-même ? Comment peut-il t'influencer ? En quoi est-il bon ? Nous allons dire quelques mots sur ces choses.

En souscrivant un engagement plus fort envers toi-même, tu declares ton intention de vivre ta vérité. Tu declares ton intention de solliciter le courage nécessaire pour vivre ta vérité. Tu declares que tu souhaites vivre dans l'unité ainsi que dans l'amour et dans la joie qui suivent tout naturellement ces choses. Chaque fois que tu décides de souscrire un engagement plus fort envers toi-même, toutes ces choses se présentent automatiquement.

Jusqu'ici, on t'a inculqué autre chose ; à savoir, de te soucier d'abord des autres. Tu as appris que tu dois d'abord te soucier de ton mari ou de ta femme, de tes enfants, de tes parents ou

de tes grands-parents. Tu dois te soucier de tes amis et de tes voisins, et tu dois faire toutes ces choses avant de t'occuper de toi-même.

La société t'inculque de te sacrifier et de mettre d'autres personnes à la première place. Cher lecteur, c'est là un chemin qui vise à te séparer de ta propre source. Souscris un engagement plus fort envers toi-même ! Mets-toi à la première place ! Avant tous les autres. Fais attention à toi, avant ton mari, avant tes merveilleux enfants, avant tes parents. Mets-toi à la première place, et fais attention à ton *soi* ! Vis ta propre vérité. Et les choses commenceront à changer dans ta vie.

Si tu mets d'autres personnes à la première place, si tu travailles à t'occuper d'abord des autres avant de te soucier de toi-même, tu te fatigues. Tu t'épuises et tu ne veux plus rien faire d'autre. Et quand tu ressens cette fatigue, cet épuisement, et que malgré tout tu dois encore faire ceci et cela, ton humeur devient de plus en plus mauvaise, et une rancœur intérieure commence à croître. Ton humeur empire constamment, mais tu dois te soucier de ces autres personnes, bien que tu sois tellement fatigué/e ! Tu es de mauvaise humeur et tu n'as pas de temps pour toi-même ! Mais tu as déjà été programmé/e pour qu'il en soit ainsi. C'est pourquoi, naturellement, tu n'exprimes pas ta

mauvaise humeur. Et ainsi, tu la gardes en toi-même. Et la mauvaise humeur devient colère et frustration. Tu te sens irrité/e et frustré/e, et tu as le sentiment que tu devrais aider les autres sans être irrité/e – et alors tu commences à te condamner.

« Je ne suis pas assez bon/bonne » ; « Je ne peux pas m'occuper de tous ceux dont je devrais m'occuper avant de m'occuper de moi-même » ; « Je ne suis pas assez bon/bonne. Je ne suis pas assez fort/forte. Je devrais aimer tous ces gens, ne pas les haïr ». Tu te condamnes de plus en plus.

Ta colère et ta frustration face aux autres augmentent. Naturellement, tu gardes tout en toi. Et la joie d'aider les autres disparaît. Tu sombres dans cette colère et dans cette frustration, dans cette condamnation de toi-même. La solution est très simple : souscris un engagement plus fort envers toi-même ! Mets-toi toi-même à la première place ! Soucie-toi de toi-même. Si tu t'aimes toi-même, il y a une grande joie en toi. Si tu t'aimes toi-même, si tu te sens heureux/heureuse, tu regardes autour de toi : « Comment puis-je partager ma joie ? Comment puis-je partager cet amour ? Cet amour est si fort, à qui puis-je le donner ? Car j'en ai tant en excès qui voudrait s'épancher ! » Et alors, tu commences à aider les autres. Mais avec joie et

en appréciant qu'ils te permettent de partager avec eux un peu de ton amour et de ta joie. Tu es reconnaissant/e de l'occasion de pouvoir donner avec grande joie un peu de ce surplus. Par conséquent : mets toujours ton *soi* à la première place ! Souscris un engagement plus fort envers toi-même !

Regarde le mari et père qui doit chaque jour aller travailler parce qu'il doit s'occuper de sa famille. Il aime sa famille, il voudrait s'occuper d'elle mais, parce qu'il ne s'autorise pas à se soucier d'abord de lui-même, la mauvaise humeur rampe vers l'intérieur. Il faut qu'il aille au travail parce qu'il a besoin d'argent pour payer les factures. Parce qu'il lui faut aller au travail, il doit faire ce que dit le patron. Même si ce n'est pas sa propre vérité. Quand le patron dit : « Fais ceci », alors il doit le faire. Car s'il dit la vérité, il pourrait perdre son job. Et, au lieu de vivre sa vérité, il dit : « Oui, chef. Bien sûr, chef. » Il dissipe sa force. Il ne vit pas sa vérité parce qu'il a peur de perdre son emploi et de ne plus être en mesure de pourvoir à sa famille. Et il va donc au travail, à un travail où il ne ressent pas la joie qu'on obtient quand on vit sa vérité. Il se sent de mauvaise humeur et irrité en face du patron, parce que celui-ci lui enjoint de faire des choses qu'il ne voudrait pas faire. Ou bien il n'aime pas la manière dont le patron le traite.

Mais il doit s'occuper de sa famille, et c'est pourquoi il doit souffrir. Pas d'énergie, pas de joie. Il ne vit pas sa vérité. Il rentre fatigué à la maison, frustré et abattu. Parce qu'il doit cacher ses sentiments au travail, jour après jour, cela devient une habitude, chez lui, de ne pas exprimer ses sentiments.

Il reste fermé quand il rentre à la maison. Sa famille voudrait partager sa joie avec lui, mais tout ce qu'il est encore capable de faire, c'est de s'asseoir dans le fauteuil et de regarder la télévision ou de lire le journal. Il a peu de chose à dire, il est coupé de ses sentiments. Et la mauvaise humeur augmente. Mauvaise humeur à l'égard de la famille, car la famille le tient rivé à ce job. Il doit faire cela, selon sa famille. L'amour pour sa femme et ses enfants est de plus en plus étouffé par la mauvaise humeur, la colère et la frustration.

C'est notre monde. Les histoires peuvent varier un peu d'un cas à l'autre, mais c'est notre monde. Et c'est pourquoi : souscris un engagement plus fort envers toi-même. Quand tu souscris un engagement plus fort envers toi-même, la joie apparaît ! Tu te sens relié/e à toi-même, relié/e à l'Univers. Quand tu vas au travail et que le patron est imbuvable, qu'il se refuse à discuter avec toi, tu ne souhaites pas rester là. Tu t'en vas simplement. Tu ne continueras pas à

faire un travail pour l'argent. Et tu n'auras pas peur, car tu sens ta connexion avec ton *soi*. Tu sens ta connexion à l'Univers tout entier. Si tu vis ta vérité, tu seras soutenu ! Tu le sens ! Tu le sais ! Ainsi, tu t'en vas simplement et tu te cherches un autre travail. Un travail où tu es estimé/e, où tu peux être créatif/ve. Un travail dont tu rentres à la maison rempli/e de la joie de la créativité et du partage avec des amis. Tu rapporteras cette joie à ta famille et tu éprouveras pour elle un grand respect et un grand amour. Et l'amour qui a conduit l'homme et la femme l'un vers l'autre, l'amour qui a fait venir les enfants dans la famille, cet amour-là croît, s'approfondit et touche beaucoup de personnes. Mes chers, il est temps ! Il est temps de changer. Il est temps de souscrire un engagement plus fort envers vous-mêmes !

Tu es conscient/e que tu as beaucoup d'habitudes, beaucoup de modèles de pensée inconscients dont tu ne souhaites pas qu'ils soient là – mais ils sont là. Dans le passé, tu as peut-être essayé de les comprendre, et tu as essayé de les analyser : pourquoi suis-je ainsi ? En quoi me suis-je trompé/e ? Comment puis-je me changer ? Vers quel thérapeute dois-je me diriger ? Combien de groupes puis-je fréquenter cette année ?

Peut-être as-tu un peu réfléchi et compris d'où viennent ces habitudes et ces modèles de pensée. Nous te le disons maintenant : il n'est plus temps de continuer à analyser ni de remanier quoi que ce soit. Il est temps de simplement dissoudre ces modèles de pensée, ces habitudes qui ne te sont plus utiles. Cette simple méthode est tout ce dont tu as besoin : souscris simplement un engagement plus fort envers toi-même. Quand tu souscris un engagement plus fort envers toi-même, tu dissous ces modèles de pensée. Ces modèles de pensée sont seulement de l'énergie. Ils sont retenus dans ton corps énergétique parce que tu continues de leur envoyer de l'énergie. Chaque fois que tu réfléchis à tes difficultés et à tes automatismes, tu les renforces. Parce que tu diriges exactement sur eux la force de ta pensée. Chaque fois que tu essaies de les analyser, tu les renforces ! Et c'est pourquoi : à partir de maintenant – à cet instant où tu lis ces pages, et chaque fois que tu remarqueras en toi quelque chose qui ne te plaît pas ; exactement au moment de cette prise de conscience – souscris un engagement plus fort envers toi-même !

Ces simples mots : « Je souscris un engagement plus fort envers moi-même », émettent une énergie qui commence à dissoudre ce modèle de pensée. Continue à faire cela. Chaque fois

que tu rencontres quelque chose que tu ne voudrais plus avoir dans ton corps énergétique, pense : « Je souscris un engagement plus fort envers moi-même. » Et des miracles vont se produire ! Sois prêt/e aux miracles. N'analyse pas ; au lieu de cela, souscris un engagement plus fort envers toi-même.

Pendant quelques jours, tu utiliseras cette technique intensément ; mais ensuite, tu commenceras à percevoir de petits changements. Reconnais ces changements. Il est important de reconnaître les changements. Tu remarqueras que de plus en plus souvent tu prendras conscience de choses que tu ne voudrais plus avoir. Reconnais cette perception supérieure, et souscris un engagement plus fort envers toi-même. Ces modèles de pensée et ces habitudes commenceront à se dissoudre. Chaque fois, absolument chaque fois que quelque chose te frappera sur toi-même, quelque chose que tu n'as pas envie d'avoir plus longtemps, n'essaie pas de le modifier. Souscris simplement un engagement plus fort envers toi-même. Cela signifie que tu retrouves tout : ta joie, ton amour, ta vérité et ton courage, ta vérité de vie ; ton aptitude à t'aimer toi-même et à être soutenu/e par la globalité de l'existence.

Sens les énergies de l'Univers entier autour de toi. Invite-les dans ton corps. Dis à l'exis-

tence tout entière que tu es prêt/e à être soutenu/e. Que tu es prêt/e à vivre ta vérité. Que tu es prêt/e à vivre ce que tu es. Que tu es prêt/e à souscrire un engagement plus fort envers toi-même. Car, tu le sais, si tu es plein/e de joie, ta joie débordera et se communiquera. La vie est plénitude. Vis ta plénitude !

Ton état naturel est d'être détendu

Imagine que tu prends ton pull-over – celui que tu portes en ce moment – et que tu le tordes comme si tu voulais en exprimer l'eau de lavage. Pour maintenir le pull-over dans cet état (cet état tendu, comprimé), tu dois dépenser de l'énergie. Dès que tu te détends et ne dépenses plus aucune énergie, le pull se détend de lui-même et retrouve son état naturel.

En outre, ton état naturel dans la détente fait que tu ne peux plus penser négativement (un peu comme il est dit au début du chapitre 6). Tu dois dépenser de l'énergie pour te sentir mal.

Ah ! Remarques-tu quelque chose ? Il te suffit de ne RIEN faire, et tout marche déjà presque comme sur des roulettes. Nous nous sommes tous assez bien habitués à notre état tendu. Tout ce qui t'aide à te détendre te conduit à ton état naturel de bonheur et te rapproche du « Je suis venu, j'ai commandé (désiré) et obtenu ». Conformément à ton « engagement plus fort envers toi-même », tu es le/la mieux placé/e pour découvrir ce qui t'aidera dans cette situation.

Voici une liste de possibilités, qui ne t'engage à rien, pour te détendre. Tu peux y choisir ce qui te convient, ou encore faire marcher ton imagination.

1. Faire du sport, nager, faire du vélo, des randonnées, danser, etc.

2. Prendre des cours de yoga (on trouve des cours d'essai presque partout).

3. Le tai-chi-chuan met en forme le corps et l'esprit et développe tout particulièrement la capacité de perception.

4. N'importe quelle méthode de méditation qui te séduit.

5. Feuillette un guide de médecines douces et choisis ce que tu trouves particulièrement excitant – un traitement aquatique de shiatsu, par exemple, ou une méthode particulière de massage.

6. Le mieux, pour te détendre, est peut-être de débrancher le téléphone, de te préparer ton plat favori puis de fermer les yeux et d'écouter ta musique préférée.

7. Tu devrais peut-être partir en week-end avec un vieux copain/une vieille copine sans ton/ta partenaire ; cela n'est pas dirigé contre

ton/ta partenaire, mais est effectué pour toi-même.

8. Il est particulièrement efficace « de faire une fois quelque chose d'entièrement différent » ; quand on fait quelque chose d'inaccoutumé, on est à ce qu'on fait avec tous ses sens et totalement distrait du quotidien ; choisis quelque chose que tu n'as encore jamais fait ; fais-le précisément pour cela et jouis sciemment de cette expérience particulière.

Ressens après-coup comment c'était ; étais-tu tendue ? Avais-tu du plaisir ? Ou bien étais-tu encore plus stressée que d'habitude ? Choisis-toi une expérience toute particulière qui sollicite peut-être ton instinct ludique enfantin ou ton envie de faire de l'esclandre (un esclandre innocent, naturellement).

Par exemple : n'es-tu encore jamais allée :

... dans un centre de remise en forme ? Vasy. Précipite-toi sur les appareils les plus fous !

... au bain de vapeur romain, ou encore

... le matin, à 6 heures, au marché ou dans la forêt ;

... à 4 heures du matin dans un bistrot de paumés ; si tu ne veux pas rester debout si longtemps, lève-toi à 3 heures 30...

Prends rendez-vous avec toi-même (« Oui, oui, je ferai ça un jour », ça ne marche pas).

Prends un engagement plus fort envers toi-même et, si tu veux, ensuite, prends rendez-vous pour toi-même avec toi-même, un rendez-vous que tu devras observer.

9. On peut se détendre de façon analogue en faisant un cadeau à son enfant intérieur. On ne peut pas être adulte au point de ne pas avoir aussi un instinct ludique. Va donc dans un grand magasin de jouets et achète-toi quelque chose (tu n'es pas obligé/e de dire au vendeur que c'est pour toi). En jouant comme un enfant, on est le plus souvent bien loin et l'on oublie toute tension.

Peut-être auras-tu aussi envie de lire un conte pour ta détente. Ou encore le livre d'enfant que tu préférerais autrefois.

Peut-être aurais-tu du plaisir à prendre une tout autre apparence ? Comment le monde réagirait-il si tu apparaissais en punk ? Si tu habites Paris, tu peux aller en week-end à Deauville et là, te rendre au casino en smoking et rencontrer des gens avec lesquels tu ne te serais jamais risqué/e. Beaucoup d'enfants se déguisent volontiers. Peut-être que cela te ferait plaisir ; dans 20 ans, tu le raconteras à tes petits-enfants ou à des amis. Peut-être te percheras-tu en bleus de travail sur le tabouret d'un café convivial, ou dans un bouge ?

10. Tu peux faire jouer ton inspiration à l'infini. Prends ton temps et recueille-toi pour savoir ce qui pourrait te détendre. Ce peut être, chaque semaine, une chose différente. Tu n'es pas obligée de te détendre chaque fois de la même façon. Ressens ce que tu voudrais ici et maintenant, aujourd'hui même.

Plus tu te détends, plus tu te détends souvent – plus tu retournes à ton état naturel, où tu ne peux plus du tout penser négativement et dans lequel tout ce que tu désires vraiment vient vers toi, où tu peux commander dans une confiance détendue.

La paix intérieure est le multiplicateur infallible des commandes, parce que l'on parvient beaucoup plus dans le courant énergétique avec ses forces internes et sa voix intérieure.

Tout a commencé quand ma tante Maryta est allée chez le médecin et qu'elle a voulu lui énumérer ses divers maux. Mais on ne peut plus se fier aux médecins aujourd'hui. Cet homme ne voulut rien voir, tout cela était parfaitement insignifiant. Ce qui était important, en revanche, c'est pourquoi elle avait attrapé cette maladie. Ce qu'il fallait soigner, c'était uniquement l'attitude spirituelle. Car, quand l'homme est spirituellement sain, les petits bobos disparaissent aussi. Telles furent les paroles du médecin.

L'entretien « thérapeutique » aborda très vite la « source de vie » : l'amour. Maryta devait s'aimer elle-même et aimer tout le monde. Il est difficile de dire ce qui lui parut le plus difficile : « On ne peut tout de même pas aimer tout..., impossible d'aimer bien des gens, à commencer par le bouseux d'à côté... »

Si, on pouvait : « Si vous étiez enfermée toute une journée dans l'ascenseur avec votre pire adversaire, et s'il vous racontait toute l'histoire de sa vie, alors, lui aussi, vous pourriez... » Telles furent les paroles du médecin.

Et alors commença l'épidémie du « la-paix-soit-avec-toi » ! Chaque fois que Maryta affrontait quelqu'un qui lui paraissait sur le moment antipathique, l'énervait ou l'irritait, elle devait penser : « la paix soit avec toi ! ». Cela dissoudrait les tensions, l'agressivité et la colère, et sa santé s'améliorerait de jour en jour.

Essayer ne nuit pas. L'occasion suivante se présenta au rayon poissons du supermarché. « Des crevettes, s'il vous plaît ! – Mais non... (la paix soit avec toi), ce sont là de grosses crevettes roses (la paix soit avec toi). – Non, cela n'en est pas non plus (la paix soit avec toi), des crevettes... grises, regardez, les petites, là-haut... (la paix...).

Enfin, c'étaient les bonnes. Une minuscule mesure de crevettes migra sur le plateau de la balance. (Une portion ridicule, mais je ne dis plus rien – la paix soit avec toi !) Enregistrement du prix, un coup d'œil à gauche, un coup d'œil à droite, le couvercle se relève, et la coupelle se remplit complètement. Coup d'œil futé de la vendeuse : « Je vous en ai rajouté quelques-unes ! » Maryta est médusée. Elle ne se serait

pas doutée... Ce n'est pas possible... Le test d'endurance, les jours suivants, montra qu'apparemment tout est possible.

Peu de temps après, sa fille de 10 ans rentra de l'école en geignant : « Le gars, il est toujours si bête avec moi ! » Avec son nouveau regard sur la vie, Maryta dit seulement que ses chances seraient peut-être des meilleures si sa fille ne se laissait pas déconcerter et si, pour sa part, elle n'était pas méchante ou ne paraissait pas offensée. Et la technique du « la-paix-soit-avec-toi » lui fut incontinent expliquée.

Trois jours plus tard : « Maman, j'ai souvent pensé, avec lui, « la paix soit avec toi », et il est toujours aussi stupide. » – Hum, difficile, peut-être que ça prend un peu plus longtemps avec certaines personnes.

Peu de temps après : « Maman, tu sais quoi ? Je lui ai dit qu'il était toujours aussi stupide et que je pense toujours « la paix soit avec toi » quand il est aussi stupide. Et maintenant, il dit à Pierre : « la paix soit avec toi » parce qu'il le trouve tellement bête, et Gaby dit à Margaret : « la paix soit avec toi »... ! »

Personne ne doit croire que les enfants ne comprennent pas de telles pensées. Valentine a parfaitement compris de quoi parlait sa mère, Maryta. Un enfant : « C'est vraiment triste avec grand-mère, qu'elle pense toujours si négative-

ment. Elle redoute toujours le pire, et c'est pourquoi elle ne voit rien d'autre. Il faut enfin qu'on le lui dise... ! »

Lorsqu'il s'agit de la « vie pure », il n'y a de séparations ni du point de vue de l'âge ni sur le plan professionnel. C'est simplement une âme qui parle à une autre, et elles se comprennent. Chacun peut vérifier soi-même la concordance « fortuite » des expériences de vie dans cette histoire. Quelques « la-paix-soit-avec-toi » plus tard, et il est probable que tu sauras toi-même combien agissent les pensées. LA PAIX SOIT AVEC TOI !

LA PAIX SOIT AVEC TOI.

- Pris sur le vif dans le quotidien (I)

Le clochard et l'escalator

Lundi matin, dans le métro. Je suis sur l'escalier mécanique et, devant moi, un clochard. Il vient de pêcher un paquet de cigarettes dans la poubelle. Maintenant, il l'ouvre, constate que personne n'a oublié sa dernière clope et pfft – après avoir décrit un grand arc de cercle, le paquet vide atterrit devant lui, sur une marche de l'escalator.

« Racaille, vagabond, individu négatif, alcoolique. Pas étonnant que le monde aille

mal » je pense. « Mais, mais », dit pour s'annoncer la partie spirituellement entraînée de ma conscience. Qui ira directement au paradis ? J'ai beaucoup lu et beaucoup appris. Et quelques éléments m'en reviennent maintenant à l'esprit : « Quand quelqu'un fait quelque chose de stupide, c'est que, en cet instant, il ne lui vient rien de mieux à l'esprit » ; « les gens heureux et satisfaits respectent la nature et veillent sur elle » ; « si tu aimes quelqu'un tel qu'il est, alors son âme est heureuse et peut guérir ».

Ok, ok, ça va. Je me suis calmée. Je pense « la paix soit avec toi, frère », et je sens nettement la paix revenir en mon âme. Et juste à ce moment, tandis que je ressens la vague de paix en moi, ce SDF tourne la tête vers moi, regarde son paquet de cigarettes, le ramasse et le jette, en haut, dans la poubelle.

LA PAIX SOIT AVEC TOI.

- Pris sur le vif dans le quotidien (II)

Sur le chemin de l'aéroport

Tôt le matin, vers 6 heures, j'étais assise dans le RER qui me conduisait à l'aéroport, et mon humeur était maussade. J'aurais préféré rester dans mon lit.

Peu de temps après monta dans la rame un « yuppie je-viens-d'avoir-une-pensée-surannée-mais-je-m'étais-trompé » qui s'assit obliquement par rapport à moi. Conformément au cliché, il se lova sur son siège. Attitude décontractée, les sourcils également dans la position légèrement-énervée-mais-terriblement-importante du manager. Une main appuyée sur la hanche, l'autre soutenant une tête apparemment concentrée. Bien entendu, l'attaché-case et le téléphone portable près de lui. Costume et manteau de cadre, terribles. Avec un mépris croissant, j'étudiai ce prétentieux et son expression d'une rare stupidité.

Ma conscience spirituelle se ressaisit : « Eh, toi, tu pourrais l'aimer lui aussi... au bout de huit heures passées dans l'ascenseur... » C'est vrai, je m'en souviens. Mais, comme pour tout en ce monde, peut-on s'arranger pour ne pas être énervé par une telle personne ? Cela ne peut pas marcher. Alors, les amis (vous autres, là-haut, l'Univers, qui que vous soyez), si vous êtes d'avis que je dois aussi accepter CELUI-LÀ tel qu'il est, vous devez me donner un sérieux coup de main. C'est trop demander !

Je me mis en peine et pensai constamment « la paix soit avec toi, espèce de noix » ; encore une fois « la paix soit avec toi, singe gominé infatué de toi-même » Imbécile ! Je ne pouvais

me défaire de ce sentiment de dégoût. L'objectif eût été, pensais-je, de pouvoir regarder sans être écoeuré.

Mais comme toujours, quand on demande de l'aide, on l'obtient – dans la mesure bien sûr où l'on écoute sa voix intérieure et où l'on suit ses impulsions. J'eus de la chance. J'entendis l'aide. Soudain, l'idée me vint de m'imaginer que j'étais assise au cinéma ; devant moi, l'écran, et ce type qui viendrait de pénétrer dans le décor du film. Quasiment une sorte d'original bizarroïde des années 90, un Hans Moser des temps modernes. Toujours renfrogné, écoeurant, mais tellement amusant !

Je n'eus pas besoin de regarder longtemps – sous cet aspect, le type était tout simplement impayable. Mûr pour l'Oscar ! Du plus fin Hollywood ! Et ce raffinement dans le détail : chaque mouvement, de la plante des pieds jusqu'à la racine des cheveux, était vrai. Un acteur rarement doué – meilleur encore que Robert de Niro. Mon sentiment d'aversion s'était transformé d'un seul coup en un sentiment de pur ravissement. Je n'avais jamais rien vu d'aussi comique. Je me sentis bien de nouveau, et le type cessa de me pomper de l'énergie. La paix soit avec toi !

LA PAIX SOIT AVEC TOI

- Pris sur le vif dans le quotidien (III)

Alléluia

J'habite un quartier tellement luxueux, avec une ambiance incomparable et des voisins sans pareils ! L'une de ces voisines incomparables – elle habite sur l'arrière-cour, en diagonale, dans le bâtiment de devant de la maison voisine – a l'excitante habitude de brailler dans la cour, de toutes ses forces, vers 1 ou 2 heures du matin : « Espèce de porcs, espèce de trou-du-cul, je vais vous montrer à tous, chiens, traîtres... »

Elle tient de longues conférences. Je n'ai pas l'intention de prendre des notes, mais c'est extraordinairement important. Spécialement à 1 heure du matin. Une nuit d'été, le temps était lourd et elle était de nouveau lancée. Elle avait l'une de ses crises et braillait tant et plus. Chacun à son tour, tout le monde s'était mis à brailler à toutes les fenêtres, en réponse. Personne ne fermait ses fenêtres, par une telle température.

« Du calme, idiot » ; « abrutis vous-mêmes, espèce d'imbécile » ; « fermez-la, là-haut » ; « allez-vous la fermer s'il vous plaît ? » C'était un beau cirque. Je considérai qu'il ne serait pas très efficace de brailler avec les autres. Mais je voulais dormir. Et tout de suite. J'essayai d'émettre de la lumière et de l'amour, « la paix

soit avec toi », et tout ce qui me passait encore par la tête. Soit je manquais de concentration, soit je manquais d'une véritable foi en ces moyens pour ce cas particulier. En tout cas, les braillements continuèrent.

Je me branchai de nouveau sur la demande d'aide : « Gens de là-haut, je veux dormir, faites quelque chose ! » Je continue à ne pas être tout à fait sûre qu'il y ait véritablement des esprits protecteurs ou une divinité quelconque, mais l'expérience enseigne : demander de l'aide apporte toujours un soutien, et ça ne peut pas nuire.

Pas la moindre idée d'où ça pouvait venir, mais l'aide vint. Je pensai à l'un de mes CD qui contenait des mantras chantés. L'un d'entre eux a une très belle mélodie, et un très beau chœur anglais chante sans discontinuer « Alléluia ! » Ah, pensai-je à part moi, je vais vous offrir une belle surprise ! Crier pour obtenir la paix ne mène à rien, voyons un peu ce que vous en dites. Le haut-parleur fut dirigé vers la fenêtre, et le CD démarra. Au bon moment, je poussai le volume au maximum. Trois fois de suite, « alléluia » retentit dans la cour (il est vraisemblable que cela porta à des kilomètres).

Puis je remis le volume à zéro et regardai dans la nuit. « Ils ont reçu un choc, c'est clair », pensai-je. « Mais la vieille, là-bas, va sûrement

lâcher un commentaire ironique ? » Rien. Plus rien. Un silence de mort. Je pouvais à peine le croire. Je pouvais aller dormir. On aurait pu entendre une mouche voler. Peu importe que ce fût le choc ou autre chose. En tout cas, c'était la paix. L'idée avait été bonne.

Il est bel et bon de lire les choses et de les comprendre théoriquement. Mais il faut aussi prendre le virage, mettre les choses en pratique. C'est fou, quand on le fait simplement. Tout de suite. Mais on peut aussi – si on le souhaite – se faire donner de l'extérieur « un petit coup de pouce adroit de motivation ».

À cet effet, plus d'un fréquente des séminaires. On y vit les choses « sur le tas ». Pour les uns, c'est le *nec plus ultra* et la percée absolue ; pour les autres, il y a risque de devenir accro. En outre, il y a sûrement aussi beaucoup de choses étranges dans le secteur des séminaires. Les fouilles archéologiques excessives dans l'enfance ne sont pas ma tasse de thé. Car « l'énergie suit l'attention » et renforce ce sur quoi on dirige son attention. En principe, il te suffit d'appliquer le chapitre « Comment j'apprends à écouter ma voix intérieure ». Pour ceux qui ont des difficultés à se mettre en train d'eux-mêmes, voici une histoire vécue qui te montrera comment on peut aussi s'y prendre.

Apprendre la pensée positive en séminaire

Rapport d'une participante sur son premier séminaire.

Qui peut s'imaginer les choses par avance ? Je ne le pouvais pas. J'y suis tout de même allée à l'époque – à cause d'une inquiétude intérieure, de sensations de stress et d'une digestion nerveusement difficile. Je pensais m'y initier aux techniques de training autogène, d'autosuggestion et d'autres choses du genre, y vivre des voyages guidés dans la transe et y apprendre un peu de théorie.

Ainsi nantie, je voulais être ensuite en mesure de trouver la paix à la maison et d'équilibrer les composantes psychiques de mes troubles. Pas de problème, c'est exactement ce que j'ai appris... Mais qui peut croire que ça ne va pas plus loin, dit Gudrun Freitag qui dirige ces séminaires depuis 15 ans, en maniant la litote. Les séminaires se sont développés, notamment, à partir de la pensée du D^r Josef Murphy, l'un des auteurs les plus connus dans le domaine de la pensée positive.

Je suis donc arrivée, la gueule enfarinée, à un séminaire de 4 jours au Heissenhof, merveilleusement situé près d'Inzell. À 14 heures, c'était parti. Une cinquantaine de participants, en vêtements légers, étaient assis sur des coussins et des

couvertures, à même le sol, et écoutaient le speech de bienvenue, immédiatement suivi d'une heure de théorie. Comme prévu. Mais alors vint la première surprise.

Pour se défouler du quotidien, se mettre dans l'ambiance, s'ensuivit une séance de « danse disco ». Cinquante personnes entre 20 et 75 ans se déchaînèrent. Chacun à sa façon, les uns de toutes leurs forces et de toute leur énergie, les autres, un peu plus incertains, observant alentour, quelques personnes plus âgées se balançant sur place rythmiquement après s'être assurées du regard que tout était permis. Puis ce fut la pause café.

Cet entracte me rendit en partie curieuse de la suite, mais en partie aussi incertaine : les surprises semblaient être préprogrammées.

Pendant la pause café, je jetai un rapide regard circulaire et tentai de découvrir quelle sorte de gens c'était là. Au cours des séminaires ultérieurs également, je trouvai que, entre les érémites et les multimillionnaires, toutes les classes sociales étaient représentées. On peut déjà le supposer au vu des autos qui stationnent devant la porte. Seulement, qui est qui, on ne l'apprendra le plus souvent jamais au cours du séminaire. Tout le monde est habillé de T-shirts, de jeans ou de joggings et, pendant le séminaire, on est trop occupé à d'autres choses pour

s'entretenir de « bagatelles » comme les professions.

Ainsi, nous étions simplement 50 personnes ayant diverses personnalités et, avec la meilleure volonté, je ne pus en découvrir davantage au cours de cette pause café.

Ce qui suivit, ce furent quatre jours de totales surprises. À côté des méditations et des trances, etc., il y eut une incroyable variété de petits et de grands exercices. Tout seul, à deux ou à plusieurs. Des jeux pour adultes, peinture, chants, danses, rires – on ne peut tout mentionner.

Un soir, nous dûmes nous rassembler au milieu de la pièce en nous pressant le plus possible les uns contre les autres. Les plus grands au milieu, et nous dûmes trouver un son commun de bourdonnement. Nous étions là, pressés les uns contre les autres, bourdonnions, et toute la masse commença à osciller. Il était tout simplement impossible de rester debout, parce que toute la masse tanguait d'un côté et d'autre. Ce fut un sentiment incroyable d'unité.

Quand le bourdonnement se fut éteint, nous dûmes nous asseoir ou nous étendre à l'endroit exact où nous nous trouvions alors. Comme nous étions debout pieds contre pieds, il s'ensuivit un tas humain gigantesque, emmêlé et noué. Pieds par-dessus bras, jambes mêlées.

Pour terminer la soirée Gudrun mit le disque d'un ténor qui nous chanta *Bonsoir, bonne nuit*. Et, si incroyable que cela puisse paraître, après une journée si riche et si remplie, dans cette ambiance détendue, toute l'équipe reprit en chœur le refrain. Les 50 personnes aux personnalités les plus diverses. Nous étions tous tellement fondus dans cette ambiance que nous gisions là et chantions *Bonsoir, bonne nuit*.

Un autre exercice, vers le début du stage, consistait à nous diriger vers une personne qui nous paraissait peu sympathique, ou avec laquelle nous nous sentions le moins d'atomes crochus. Et, précisément avec cette personne, nous devions discuter. Naturellement, je ne me sentais pas rassurée. Mais, celui qui me semblait le plus antipathique se trouvant justement être le dernier sans partenaire, je rassemblai mon courage et me dirigeai vers lui. Après la conversation, j'avais certes encore le sentiment que c'était une personne avec laquelle je n'aurais pas voulu faire grand-chose ; mais je trouvais très humaine la manière empruntée avec laquelle il avait réagi et, d'une certaine manière, touchante, de sorte que mon antipathie s'était totalement envolée.

Quelque temps après, nous étions tous étendus sur nos couvertures, les yeux fermés, après un voyage en état de transe, et nous fûmes

invités à chercher une main près de nous, à l'aveuglette, main que nous devions tenir en écoutant un mantra chanté. La main que j'attrapai alors sur ma gauche me parut extraordinairement chaude et agréablement confiante. Lorsqu'enfin nous ouvrîmes tous les yeux, je m'étonnai de voir à qui appartenait cette main : elle appartenait justement à mon « antipathique » du début.

Mais ce n'est pas fini. L'histoire comporte encore un épilogue. Vers la fin du séminaire, nous nous sommes tous écrit une lettre à nous-mêmes : nous nous disions comment nous allions maintenant, ce que nous avions vécu et quelles étaient nos intentions pour l'avenir (cette lettre nous fut ensuite envoyée par la poste, trois mois plus tard).

L'un des participants éprouva le besoin de nous lire sa lettre. Il nous dit qu'il était arrivé à ce séminaire dans un état d'esprit où il se sentait étranger à lui-même. C'est pourquoi il avait dû se vouvoyer dans la lettre : « Monsieur Untel, savez-vous vraiment quel personnage vaniteux vous êtes ? Rien n'est authentique en vous. Vous n'existez qu'à travers votre façade et vos plaisanteries douteuses. Il faut toujours que vous soyez au centre de l'attention... »

La lettre se poursuivait sur ce ton, jusqu'à ce qu'il en arrive à son vécu du séminaire, et la

lettre se terminait par ces mots : « ... et enfin je t'ai retrouvé, mon cher, cher Horst ! ». Et qui se retrouva, hurlant d'émotion, dans les bras de sa voisine ? Mon « antipathique » du début. C'était tout simplement indescriptible, et je ne saurais dire combien j'ai appris à cette occasion.

Je pourrais écrire aujourd'hui tout un livre sur ce séminaire et l'expérience que j'y ai acquise. Je pense cependant que quiconque se sent, d'une manière ou d'une autre, interpellé, est devenu curieux ou éprouve simplement du plaisir aux petits et aux grands « miracles » pourra passer son chemin et s'en sortir tout seul.

Aucun de ceux qui ont participé aux quatre journées n'est après-coup tout à fait le même. Trop de miracles s'y produisent, on apprend à redevenir davantage humain et l'on sent, en fin de compte, combien les hommes sont égaux, quels que soient leur âge et leur origine. Mais surtout, c'est une démarche très puissante que de se trouver soi-même.

La technique de commande précise – tous les détails

« Quand une personne peut désirer quelque chose sans s'en soucier, ce désir est immédiatement réalisé. »

Maint adepte du yoga essaiera peut-être de se mettre en transe suspendu par les pieds la tête en bas pour programmer dans cet état son subconscient sur les choses dont il vise la réalisation. La vérité est celle-ci : Si tu crois que tu as besoin d'un rituel compliqué pour « téléphoner » à l'Univers, tu en as besoin. Autrement, non !

Si tu peux passer ta commande innocemment, de façon tout à fait normale, et l'oublier ensuite, cela marche au mieux. Tu peux par exemple écrire ton souhait et le lire à l'Univers, nuitamment, à ta fenêtre (ou sur ton balcon, si cela répond mieux à ton sentiment romantique). Si tu penses que personne ne t'entend, imagine-toi que tu as une sorte de téléphone portable invisible et que tu peux l'utiliser tout à fait normalement.

C'est fait. Terminé !

Et il est important, en effet, que ce soit vraiment terminé. Ne pas penser, par exemple, le lendemain : « Eh, là-haut, quelqu'un m'a-t-il entendu ? Pour plus de sûreté, peut-être, répéter encore une fois ma commande ? » Deux heures plus tard : « Peut-être serait-ce plus efficace si j'envoyais encore une fois une énergie supplémentaire à ma commande ? » Juste avant d'aller au lit : « Et n'oubliez pas, là-haut... Avez-vous vraiment saisi ? » Une semaine plus tard : « Elle est en route, ma commande ? Allo, Univers, tu m'entends ? »

Et, toutes choses du genre que tu puisses penser, as-tu réfléchi à tout ce que cela implique quand tu fais ça ? Tu sous-entends quasiment que l'Univers bâcle son travail. Sinon, tu ne le harcèlerais pas constamment avec la même commande.

On devrait perdre ses craintes devant les énergies qui nous semblent encore inexplicables, et ne pas traiter l'Univers plus durement que n'importe quel autre service de commande ; l'Univers n'est pas un gourou que l'on peut supplier et implorer (ce que d'ailleurs les gourous n'aiment pas non plus), mais une source d'énergie. Imagine que tu aies envoyé un bon de commande à une quelconque maison de vente par correspondance et que, le lendemain, tu faxes pour demander si le bon est bien arrivé.

Et ensuite, tu téléphones encore trois fois. Une maison d'expédition terrestre te gardera peut-être encore un moment dans ses fichiers, parce que, en fin de compte, elle veut ton argent.

Mais les lois universelles fonctionnent de manière quelque peu différentes : la commande se manifeste à travers ta foi, ta confiance, ton « absence de doute » ou ton lâcher prise et le fait que tu as oublié la commande. Oublier après-coup ou lâcher prise est ce qu'il y a de plus sûr chez les « débutants » – si tu manques encore de confiance suite à une expérience insuffisante. Oublier après-coup présente l'avantage que, alors, on ne pense plus à douter ou à se faire du souci.

Le lâcher prise, tu dois l'essayer toi-même. Une variante possible consiste à procéder comme suit ; quand tu te prends sur le fait à répéter une commande ou à avoir un comportement de très forte attente, tu te dis à toi-même : « J'aime les choses telles qu'elles sont, et je n'ai pas besoin de la chose commandée pour être heureux/heureuse. Il n'est pas important que cela vienne ou non. Par la présente, je n'envoie pas mes pensées à la double commande et je lâche les baskets à ceux de là-haut. Je suis de toute façon satisfait. »

Des comportements de trop forte attente bloquent le courant d'énergie. Cette maison

d'expédition, en effet, ne livre pas par UPS (Service des colis terrestres), mais par inspiration, suggestion. L'intuition est le plus souvent une minuscule impulsion ou une sensation abdominale imprécise qui te pousse à faire ceci ou cela, à prendre un autre chemin pour rentrer à la maison, ou quelque chose du genre. Or, quand tu as une très forte attente, que tu attends déjà la livraison dans la tension, la tristesse ou le doute, tu n'entends plus ta voix intérieure. C'est là le seul problème.

Take it easy, have fun and everything will come !

Et, si ça ne marche pas tout de suite, ne te condamne pas toi-même comme « réfractaire aux commandes ». MOI, j'ai eu un avantage décisif par rapport à toi, quand j'ai commencé : j'ai fait la première commande sans réfléchir le moins du monde à ce que je faisais, et sans me demander si la commande viendrait vraiment. J'ai commandé uniquement pour mettre fin à la discussion avec mon amie, et je n'ai placé aucune émotion dans le doute, le souci ou une trop forte attente. Je n'avais en effet aucune attente ; je n'ai eu qu'une énorme surprise quand ça a marché. Naturellement, après cette aventure réussie, ça s'est poursuivi facilement.

C'est ça le truc : Un succès spectaculaire, et l'affaire marche, parce que tu y crois. Peut-être

pourras-tu essayer ce qui suit : Si tu as une voiture, tu peux t'exercer avec les places de parking. Si tu dois aller quelque part où, habituellement, il n'y a pas de place, commande-toi une place avant de partir.

Peut-être arrivera-t-il que tu reçoives un coup de téléphone, que tu « aies la chance » de prendre un itinéraire particulier ou que tu ne redémarres pas au feu vert parce que tu regardais ailleurs. En tout cas, tu arriveras à un certain moment et, à l'instant même où tu surgiras, quelqu'un quittera une place à 30 mètres de l'endroit où tu dois te rendre.

Et, jusqu'ici, tu as toujours été obligé/e de faire trois fois le tour et de te garer au diable. Reconnais au moins que cela pourrait constituer un premier succès !

Il est important de le reconnaître. Car que crois-tu que diraient ceux de l'expédition s'ils t'envoyaient un merveilleux pull-over que tu aurais toi-même commandé, que tu téléphones et que tu dises : « Honnêtement, je ne suis plus tout à fait sûr/e de ne pas avoir toujours possédé ce pull-over, et je me demande si ma commande est toujours en suspens. Je crois plutôt que je n'ai jamais reçu de pull-over de votre part. »

Ils trouveront cela assez ingrat et ne te compteront plus parmi leurs clients préférés. Si, en

revanche, et par erreur, tu te répands trop en remerciements pour une livraison – bien que ce n’ait été qu’un hasard (si les hasards existent) –, ils seront vraisemblablement si touchés que, la prochaine fois, ils te livreront la meilleure place de parking, même sans commande.

En outre, tu fais quelque chose pour toi-même quand tu reconnais (fût-ce la possibilité) qu’une commande t’est parvenue avec succès. Lors de la prochaine commande, tu auras déjà moins peur que ça puisse ne pas marcher.

Pendant que tu attends la livraison, DÉCIDE simplement que ce n’est pas important et que, même sans cela, tu peux aussi aimer ta vie. (Une telle attitude accélère énormément la livraison – mais ce n’est pas par hasard que je dis cela maintenant...)

Les maladies – un chapitre particulier en matière de commande :

Lorsqu’on « décommande » des maladies, il faut le formuler positivement (comme tout le reste, d’ailleurs). Tu ne décommandes pas le mal de tête, mais tu commandes une tête claire, saine et libre (ou quelque chose du genre). La livraison s’effectue le plus souvent soit par le truchement d’une remarque inopinée de

quelqu'un, de sorte que tu parviens à une méthode correcte de guérison spéciale, bonne pour toi ; ou bien la livraison s'effectue par une aventure significative qui, au premier abord, peut être désagréable. Peut-être obtiens-tu de ce fait une indication sur l'arrière-plan spirituel de ta maladie – la vraie nature de ce qui te provoque des maux de tête, pourquoi tes pensées et émotions se manifestent sous forme de maux de tête. (Situation bien décrite dans *les Prophéties de Célestine* [10^e prophétie] ; mais il faut impérativement commencer par la première, car sinon on ne peut pas suivre.)

Quand tu as compris la raison de ta maladie et que tu te souviens de ce que tu veux vraiment dans la vie – et que tu commences à te soucier de « ton *soi* » en recherchant la vie où tu trouves la meilleure expression de toi *pour toi-même* –, alors ton corps n'est plus obligé de se rappeler que tu te négliges toi-même, et la maladie disparaît.

Les potions et les pommades ne sont que des béquilles et ne combattent que les symptômes. Il existe toutefois des méthodes curatives (comme les fleurs de Bach) qui mettent au jour plus rapidement les causes psychiques. Peut-être y seras-tu conduit.

En tout cas, je t'aurai averti : supprimer les maladies peut dégénérer en stress. La livraison

pourrait être une prise de conscience des causes. Mais alors, tu pourras toujours commander une nouvelle aide ; ça ne peut donc pas mal tourner. Je ne mentionne cela que parce que je n'ai encore jamais rencontré une personne chez laquelle la maladie a simplement disparu sans qu'elle ait dû faire quelque chose pour cela. Elle ne reçoit que les indications utiles sur ce qu'il convient de faire.

Résumé :

1. Commande comme ça te fait plaisir, où ça te fait plaisir. Si tu as envie d'organiser un petit rituel, imagines-en un en lequel TU peux croire, ou qui te paraît puissant. *Exemple* : Écris ta commande et lis-la à l'Univers, la nuit, à ta fenêtre (sur ton balcon, dans le jardin, etc.). Peut-être feras-tu cela un jour où tu es particulièrement inspirée et où tu as une confiance particulière dans tes capacités, ou bien un jour où, tout simplement, tu te sens bien. Si tu apprécies la pleine lune, fais-le à la pleine lune.

2. Ne passe qu'une seule fois une commande déterminée. (On peut aussi annuler des commandes avant la livraison.) Si tu commandes plusieurs fois la même chose ou si, par la pensée, tu envoies beaucoup d'énergie en plusieurs fois, tu sous-entends que l'Univers

bâcle son travail ; l'Univers s'en fout, ce sera seulement regrettable pour toi, parce que

3. La livraison se fait le plus souvent par le canal de l'intuition ; une sensation, quelque chose que te dit quelqu'un « par hasard », ou quelque chose du genre. Ainsi, par diverses voies, tu es pilotée en temps voulu au bon endroit, où tu reçois ta commande. Si tu as une attitude de trop forte attente, tu te bloques toi-même, et l'Univers s'épuise à te courir après avec son paquet ; tu ne te présentes jamais au lieu de livraison parce que tu étais trop tendue.

4. Toujours formuler positivement chaque commande ! Des mots comme *ne* et *pas* sont défavorables. Tu ne commandes pas à la Redoute en disant : « S'il vous plaît, je NE voudrais PAS une nappe verte. » Commande-toi ce que tu veux avoir. Si tu veux éliminer la maladie, tu dois commander la santé de la région du corps concernée.

5. Quand une commande a marché, reconnais-le. Tu fortifies ainsi ta confiance en ton aptitude à passer commande. Si tu n'es pas sûr/e que ce soit ou non le hasard, reconnais au moins qu'il se pourrait que la chose soit arrivée grâce à la commande. Il est particulièrement judicieux de commander dans l'état d'esprit suivant : « Il se pourrait que la chose arrivât par pur hasard, si je l'ai commandée... mais un tel

hasard ! » Peu importe comment, le principal, c'est que ça marche ! Comme il a déjà été dit : *Take it easy, have fun and everything will come.*

6. Si tu veux au total amener ta vie dans un courant positif, dresse une liste des sensations et sentiments que tu éprouverais si tout était dans ta vie comme tu le souhaites. Puis réfléchis sur les points dont, actuellement, tu t'en écarter. Place en différents endroits des petits billets de rappel et, chaque fois que tu tomberas sur l'un d'eux, demande-toi si ce que tu es en train de dire, de penser et de ressentir est profitable du point de vue de ton image optimale. Souviens-toi : tes paroles, tes pensées et tes sentiments constituent ta réalité !

Quand on s'est pris plusieurs fois sur le fait à parler, à penser et à ressentir défavorablement, on cesse d'abord de s'étonner de sa réalité actuelle. Puis, exactement en cet endroit, intervient le réveil. Tu commences à créer consciemment et à passer commande. Fin de la phase de sommeil profond ! La seule différence entre un homme réveillé et un homme endormi, c'est que l'un façonne sciemment sa réalité et que l'autre la façonne inconsciemment. Mais tu ne peux pas ne pas la façonner.

« Connais-toi toi-même », disait l'oracle de Delphes. Si l'on poursuit cette pensée, on aboutit à : « Décide qui tu veux être, et

comment tu veux le devenir ! » Car dès le moment où je reconnais quelque chose, je n'y suis plus fixée. Je puis me décider en faveur de quelque chose de neuf. Je puis donc prendre de nouvelles décisions quant à la personne que je voudrais être et à la manière dont je voudrais vivre.

Qu'est-ce qui se passe dans l'au-delà ? Y en a-t-il vraiment un ?

De nombreux témoignages sur la mort proche – quand on ne s'en tient pas aux contes d'épouvante – sont une bonne preuve que là-bas, de l'autre côté, « l'ours danse » exactement comme ici. J'ai résumé ci-dessous quelques extraits d'un livre d'Elisabeth Kübler-Ross. Peut-être une nouvelle référence à « l'équipe de la maison d'expédition ». Que le lecteur intéressé se forge lui-même une opinion.

« Je suis par nature une semi-croyante sceptique, pour employer une litote. En tant que telle, je ne m'intéresse pas à l'éventualité d'une vie après la mort. Cependant, certaines observations, souvent réitérées, ne m'ont laissé d'autre choix que de me pencher sur ce problème. »

L'attention de M^{me} Kübler-Ross a été attirée sur la question de « la vie après la mort » par des aventures de patients qui avaient été déclarés morts depuis déjà 45 minutes quand ils donnèrent de nouveau des signes de vie. Pendant le temps de leur « état de mort », ces patients non seulement avaient entendu clairement et distinctement chaque parole du

dialogue échangé par les personnes présentes, mais ils avaient aussi pu lire leurs pensées, et les avaient restituées après-coup. Au cours de l'enquête ciblée qu'entraînent les années suivantes sur le sujet, M^{me} Kübler-Ross partit à la recherche de « cas convaincants ».

Des aveugles peuvent voir de nouveau

C'est ainsi qu'elle interrogea, après leur expérience de la mort proche, toute une série de personnes atteintes de cécité totale. Comme tout le monde, pendant leur état extracorporel, les aveugles se virent aussi planer au-dessus de leur corps terrestre, et purent observer la situation en toute tranquillité. Le point intéressant, c'est que tous ces aveugles, en cet instant, pouvaient voir de nouveau, et qu'ensuite ils purent décrire de façon détaillée le motif des cravates, la couleur des pull-overs, etc., des personnes présentes.

Un autre élément intéressant est que les mourants, pendant cette sortie de leur corps, prennent conscience de la présence des purs esprits qui les entourent et perçoivent très souvent des parents décédés.

C'est-à-dire que personne, absolument personne ne peut mourir seul, même un astronaute physiquement solitaire dans le cosmos (lis

aussi ce passage à ta grand-mère – bien sûr, seulement si elle le désire – mais les mamies et les papis le veulent le plus souvent).

Pour vérifier cela d'une manière plus frappante, Elisabeth Kübler-Ross, lors de week-ends ensoleillés, se rendit dans des hôpitaux d'enfants et y attendit les familles accidentées. Elle s'assit au chevet des enfants accidentés. Peu avant la mort, une solennité paisible s'instaure souvent chez eux, ce qui indique toujours une sensation significative. À ce moment, elle interrogeait les enfants pour savoir s'ils étaient prêts à partager avec elle leur vécu présent, et s'ils en étaient physiquement capables. Les enfants répondaient par exemple : « Tout est en ordre. Maman et Pierre m'attendent déjà ! » M^{me} Kübler-Ross savait déjà que la mère était morte sur le lieu de l'accident, mais Pierre, le frère de l'enfant, était dans un autre hôpital. En cet instant, un appel vint précisément de cet hôpital, annonçant que le petit Pierre était également mort 15 minutes auparavant. L'enfant le savait et l'avait dit à Elisabeth.

Dans un autre exemple, une Indienne écrasée par une voiture a été « accueillie » par son père, qui habitait à 1000 kilomètres du lieu de l'accident. Il se révéla par la suite que le père était mort une heure avant elle d'une attaque

cardiaque, ce que l'Indienne, avec la meilleure volonté, n'aurait pu savoir.

Ces exemples, et beaucoup d'autres, M^{me} Kübler-Ross les raconte dans son livre *Sur la mort et la vie après la mort*.

L'exercice suivant est largement répandu dans les milieux ésotériques. Je le reproduis ici parce que quelques personnes – après avoir été confrontées aux idées d'Elisabeth Kübler-Ross, ou après avoir par exemple réussi dans la torsion des cuillers – ont cherché un contact avec ce qui se trouve de l'autre côté du miroir. Les « indices » confirment de plus en plus qu'il y a là encore quelque chose. Maintenant, nous allons saisir également l'insaisissable !

L'exercice reproduit ici a donné des résultats très étonnants chez certaines personnes, allant bien au-delà de ce qu'on se représente quand on lit ces simples instructions. On ne risque rien à essayer, et peut-être appartiens-tu à cette catégorie de personnes à qui le « contact avec l'au-delà » réussit.

Les purs rationalistes devront soit déconnecter leur entendement et se brancher sur un jeu imaginaire enfantin, soit abandonner tout de suite l'exercice. Mais la « technique de commande » fonctionne aussi quand, dans un tel exercice, les cheveux se dressent sur la tête. Donc, ne te gêne pas. Tu as droit au bonheur

individuel, et également à un chemin individuel pour y parvenir.

Ferme les yeux et imagine que tu es dans un paysage qui symbolise pour toi paix et vastitude. Ce peut être un sommet où tu te tiens et d'où tu domines le panorama. Mais ce peut être aussi une plage d'où tu contemples la mer. Imagine la tranquillité et la paix jusqu'à ce que tu éprouves un sentiment de bien-être et de sûreté. Tu pourras aussi t'aider en te reportant par la pensée dans une situation où tu t'es senti/e particulièrement tranquille et confiant/e.

Quand tu as un tel sentiment et que tu te sens vraiment bien, commence à imaginer dans le lointain le voile de brouillard qui se situe entre toi et le monde spirituel. Ce peut être aussi un rideau sombre. Selon ce que tu peux le mieux te représenter.

Puis tu vois le voile – qu'il soit brumeux ou sombre – se rapprocher lentement de toi, et tu te réjouis déjà. Imagine que la patrie de ton âme se rapproche de plus en plus. Si tu as des difficultés pour te représenter cela, recours tout de suite à la prochaine commande et demande de l'aide, ou un moyen qui convient au tableau. Ce que tu demandes doit venir.

Quand le voile est arrivé tout près de toi, arrête-le et tends les mains très vite (ou au contraire avec une lente jouissance, à ton

rythme) en guise de salut de bienvenue pour tes guides spirituels qui se trouvent de l'autre côté. Tu peux faire cela physiquement, ou l'imaginer mentalement. Garde tes mains tendues et attends.

Après quelques instants, il peut se passer diverses choses. Certains/certaines sont envahis d'un sentiment si grandiose qu'ils/elles se mettent à pleurer. C'est comme si on avait pensé toute sa vie qu'on était seul/e et qu'on se sente soudain entouré/e d'êtres qui vous sont plus proches et plus chers que tout ce qu'on a jusqu'ici connu. On doit quasiment constater qu'à chaque seconde les amis les plus chers se tiennent près de vous. Il suffirait que l'on communique avec eux.

Chez d'autres, seuls les doigts picotent la première fois, ou bien les mains deviennent chaudes. Ou il se passe quelque chose de tout à fait différent. Laisse-toi surprendre. Plus tu peux aborder ce jeu de façon enfantine, plus l'exercice réussira.

On peut faire l'exercice tous les jours, mais quelques minutes seulement chaque fois. Car plus on se crispe pour retenir cette folle et nouvelle sensation, plus elle nous échappe.

Le monde extérieur est le miroir de mon monde intérieur ; en d'autres termes, c'est exactement comme si, par mon attitude intérieure, je me commandais auprès de l'Univers mes circonstances de vie. Si je ne suis pas satisfait/e de ma vie, cela signifie seulement qu'il y a encore en moi du nettoyage à faire.

Mais comment faire le ménage ? J'ai donné beaucoup de tuyaux en ce sens dans le présent livre. Si tu désires en savoir davantage, je te recommande volontiers la lecture de *Leide nicht – liebe* (*Ne souffre pas, aime*) [en langue allemande], de Werner Ablass.

Je te donne ci-dessous une liste de tuyaux, de conseils et de sages préceptes, ou de courts paragraphes, parfois aussi de courts fragments de savoir spirituel, de lois spirituelles, de lois du destin, etc. Ils sont comme un patchwork, et beaucoup sont extraits des livres que je te conseille en annexe. Ils sont conçus comme des rappels et pour te maintenir vivant chaque jour.

Tu peux par exemple garder près de ton lit *Comment passer commande auprès de l'Univers* et, chaque fois que tu en as envie, pêcher un tuyau dans ce chapitre, le lire et aller au lit – ou te lever – avec lui. Comme tu veux.

Si nous voulons modeler notre vie consciemment et ne pas rater la livraison des « commandes » (en dormant ou par manque d'écoute), il est bon de rester conscient. C'est à cet effet que sont conçues ces incitations en forme de patchwork ; pour maintenir vivantes la connaissance et la conscience, toujours présentes, de ta vérité – et la confiance que, en toi, sommeille ou veille un merveilleux être d'amour et de vie. Il est là, que tu le voies clairement ou non à présent.

Souviens-toi : les chercheurs ont trouvé que, dans un état détendu, il est impossible de penser négativement. Et : aucun bébé ne vient au monde énervé, indifférent ou avec des complexes d'infériorité. Ton état naturel est la joie, l'amour et la plénitude en toute chose. Tout le reste est artifice et erreur.

Voici donc les tuyaux pour chaque jour (peut-être certains te parleront, et d'autres moins ; réjouis-toi de ceux qui te conviennent).



Il n'y a pas de chemin vers le bonheur
le bonheur EST le chemin.

(Bouddha)



Notre véritable tâche est d'être heureux.

(Dalaï-lama)



La mort est une illusion d'optique.

(Albert Einstein)



Il est préférable d'allumer la plus petite
lumière, plutôt que de se plaindre
de l'obscurité générale.

(Confucius)





Il faut sans cesse répéter la vérité parce
que les erreurs sont sans cesse prêchées
dans le monde.

Et pas seulement par les individus
mais aussi par les masses.

(Johann Wolfgang von Goethe)



Un problème est POUR TOI,
car s'il était contre toi,
ce serait un contro-blème !

(Dieter Hörner)



Les peurs ne sont judicieuses que si l'on croit
que quelque chose d'extérieur
à soi crée sa propre réalité.

Sans cette conviction, les peurs
n'ont aucun sens.

(Bodo Deletz)



Qui suppose toujours le pire de la vie
est bêtement critique.

Qui suppose toujours le meilleur de la vie
est intelligemment naïf.

(Bärbel Mohr)



Beaucoup de problèmes ne sont en vérité que
des moments de bonheur ratés.

(Bärbel Mohr)



Qu'est-ce qui te rend le plus heureux/heureuse :
t'occuper de ce que tu voudrais et l'accroître,
ou t'occuper de ce que tu ne voudrais pas
et le combattre ?

(Bärbel Mohr)



C'est ton choix et ton libre arbitre de faire en
sorte qu'un jour de pluie soit un beau
ou un mauvais jour.

La pluie en elle-même est aussi belle
que quoi que ce soit d'autre.

Elle est fraîche et purifie l'air,
elle donne à la nature une teinte savoureuse,
elle est idéale pour un bon bain
dans la baignoire, etc.

(Bärbel Mohr)



Que tu élèves la qualité de ta vie –
et la vie élève la quantité de la qualité !

(Bärbel Mohr)



Suis ton sentiment de bien-être.
Si tu ne te sens pas bien avec une
nouvelle réalité, c'est que tu n'as pas
encore découvert la vérité.

(Bärbel Mohr)



Avec les petits bonheurs de la vie quotidienne,
tu peux t'exercer à ne pas rater
les grands moments de bonheur !

(Bärbel Mohr)



Il est bon de pratiquer quotidiennement le
bonheur, car sinon on s'évanouit
de « trop de bonheur d'un seul coup »,
peut-être par peur, et on ne se réveille
que quand la chance est passée.

(Bärbel Mohr)



Mieux vaut une fois trop se réjouir
(par exemple d'une livraison de l'Univers
qui n'était pourtant qu'un « hasard »)
que de trop peu se réjouir une autre fois.

(Bärbel Mohr)



Un problème sans solution
est aussi rare qu'une médaille n'ayant qu'un

seul côté, car alors il n'y aurait
plus de médailles.
(Bärbel Mohr)



Si tu te concentres trop sur des problèmes,
tu deviens aveugle aux beautés de la vie.
(Bärbel Mohr)



La volonté de Dieu est toujours
que je fasse de ma vie un paradis sur Terre.
Si, en vertu de mon libre arbitre,
je décide d'être toujours en berne,
je devrai jouer ce rôle tout seule,
sans aide « d'en haut ».
(Bärbel Mohr)



Qui a trop peur des mauvaises choses
rate les bonnes.
Qui a trop peur de la mort rate la vie.
(Bärbel Mohr)



Qui saisit quotidiennement
petites chances et petites occasions
saisira souverainement et sans hésiter les
grandes chances qui surviennent le plus
souvent soudainement.

Qui ne s'est jamais exercé et n'attend que
LA CHANCE DE SA VIE
s'énerve et vit sous pression ; il ne sait que
faire quand la grande chance surgit,
et elle est déjà passée avant qu'il n'ait réagi.
(Bärbel Mohr)



Une grande chance, dans la vie, est comme
la traversée d'une petite mer.
Ton horizon pourrait ensuite être
totalement modifié, et beaucoup de
choses être différentes.
C'est pourquoi tu devrais avoir
appris PAR AVANCE
à nager et à naviguer.
(Bärbel Mohr)



Même si tu devais traverser de nombreuses
mers, tu constateras que tu ne deviens pas pour
autant un autre homme ; tu reçois
seulement d'autres chances.
Tu dois les saisir toi-même de chaque
côté de la mer.
(Bärbel Mohr)



La vie t'imité en tout :
tu fais en sorte que tout aille

bien pour toi dans le détail, et la vie fait en
sorte que tu ailles bien globalement.

Quand tu gémis, rouspètes, rêvasses
et passes à côté des petites merveilles de la vie –
la vie s'arrange pour que tu aies
aussi de bonnes raisons
de te plaindre et de rouspéter globalement.

Si tu fais bien ton travail (dans le détail),
alors la vie fait bien le sien (globalement).

Car la vie considère tes « allégations »
comme l'expression de ce que tu veux
et elle fait tout « avec obéissance »
selon ta volonté !

(Bärbel Mohr)



La différence entre un « grand » et un « petit »
miracle n'existe que dans ta tête,
tout comme la différence entre une grande
et une petite commande auprès de l'Univers.
Quand un habitant du Sahara voit de la neige
pour la première fois,
c'est pour lui un grand miracle.
Il entend la neige, il la sent, il la goûte,
il la perçoit avec tous ses sens.
Quand un alpiniste voit de la neige,
il ne la voit même plus,
parce que c'est pour lui quelque chose
de très commun.

Exerce-toi à considérer les choses
avec tous tes sens, comme si tu les voyais
pour la première fois.

Si tu peux de nouveau vivre
tous les petits miracles comme des grands
miracles, tous les miracles seront également
grands – et cela rendra également vraisem-
blable la livraison de toutes tes commandes.

(Bärbel Mohr)



Il est totalement inutile de résoudre seule
les problèmes et difficultés de toute sorte.
Si tu es en contact avec ta voix intérieure
(pas toujours, mais de plus en plus souvent),
alors la totalité de la sagesse universelle
sera toujours à tes côtés pour t'aider.
Si tu manques d'idées, n'interroge pas la tête,
interroge ton cœur et ton
sentiment de bien-être.

Si tu dois aborder des entretiens difficiles,
ne discute pas avec la raison,
mais avec le cœur, et aie confiance dans le fait
qu'il y a toujours une solution qui
satisfera tout le monde.

(Bärbel Mohr)



On peut être paresseux intelligemment ou
bêtement.

Les paresseux imbéciles se créent PLUS de travail par leur paresse et les paresseux rusés accroissent leur efficacité afin d'avoir moins de travail.

- Il est également stupide de tout faire tout seul et d'être trop paresseux pour entretenir le contact avec sa voix intérieure.

On se crée ainsi DAVANTAGE de travail.

Il est adroit d'être toujours gentil avec sa voix intérieure, car alors on peut être créatif de concert avec l'Univers.

C'est CELA la véritable efficacité.

(Naturellement, on peut être aussi travailleur, mais malheureusement je sais peu de chose, personnellement, sur la question.)

(Bärbel Mohr)



L'amour pour toute la création est la clé pour devenir soi-même un créateur conscient, car l'amour fait en sorte que nous cessions de créer inconsciemment des choses indésirables.

(Bärbel Mohr)



Chaque homme a les possibilités individuelles d'une vie heureuse et accomplie.

Néanmoins, la condition indispensable, pour cela, est que l'on se connaisse soi-même,

et d'une façon aussi exhaustive que possible.
Car à quel bonheur peut prétendre un mouton
qui va à l'école du loup et essaie de devenir un
bon loup... et réciproquement ?

(Bärbel Mohr)



Pensées et sentiments sont comme de petits
virus – ils se multiplient à grande vitesse.
C'est toi qui décides si cela devient un virus
de « bonne humeur » ou un virus « grogne ».

(Bärbel Mohr)



Toute pensée est un déclencheur.
Que tu veuilles déclencher le bon ou le
mauvais, c'est toi qui en décides.

(Bärbel Mohr)



Le plus intelligent que tu puisses faire,
c'est de tout trouver bon,
que ce soit ou non mauvais.
Cela ne dure pas longtemps,
et ensuite « la vie abandonne ».

Elle s'adapte à ton esprit et ne livre
plus que du bon.

Il en est ainsi parce que tu modèles ta réalité
par ton libre arbitre.

Tu façannes la réalité à travers ce que tu

penses d'elle, et tu as le libre arbitre
de penser ce que tu veux.

Ce n'est pas de l'ésotérisme forcené,
c'est aussi de la physique quantique moderne.

L'homme crée la réalité par son attente.

Attends que les choses soient « mauvaises »,
elles sont mauvaises et le seront de plus en plus.

Attends que les choses soient « bonnes »,
elles sont bonnes et le seront de plus en plus.

Si tu ne me crois pas,
teste cela sur ton congénère.

Attends lundi le pire de tout le monde
et, mardi, le meilleur.

Quel jour les gens sont-ils le plus gentils ?
(Bärbel Mohr)



Aime le mauvais, et le bon doit venir.

Aime tous les « imbéciles »

(fondamentalement,

à la seconde place, APRÈS toi-même),
et ils deviennent de plus en plus gentils.

Aime toutes les situations difficiles,
et elles deviennent de plus en plus faciles.

(Bärbel Mohr)



Ce que tu redoutes le plus en secret
est ce qui vient en premier. Sois donc
malin/maligne et attends toujours le meilleur.

Quand quelque chose ne marche pas,
conclus-en toujours que la prochaine
occasion sera meilleure.

(Bärbel Mohr)



Tout ce que tu peux « commander » de façon
enfantine et sans malice est comme une
commande par express
auprès de l'Univers. Elle vient par retour.

(Bärbel Mohr)



La réalité est dans l'œil de celui qui regarde !

(Bärbel Mohr)



Comment vais-je arriver à aimer tout ce qui est ?
C'est très simple.

Si tu te soucies des petites pièces du puzzle
(quel vêtement vais-je mettre aujourd'hui,
qui ai-je envie de voir,
qu'ai-je envie de penser de l'autre,
comment me comporter avec lui,
qu'est-ce que je voudrais voir, entendre,
lire, goûter, sentir ?

Où aimerais-je aller, quelle tisane aimerais-je
boire, sur quel fauteuil voudrais-je m'asseoir ?,
etc.) alors l'Univers et la vie
se soucient du tableau d'ensemble

(job optimal, santé, amis, partenaire,
plénitude dans tous les domaines de la vie).
Si tu t'organises bellement et gentiment dans le
détail, la vie règle les grandes choses « dans le
même style et avec le même sentiment de base »
(par exemple bellement et gentiment, si tel est
ton projet dans les petites choses).

(Bärbel Mohr)



La différence entre les petites et les grandes
commandes n'existe que dans notre tête. Il est
indifférent à la vie que je commande une
guérison spontanée, comme il s'en produit si
souvent à Lourdes (de nombreuses guérisons
miraculeuses médicalement reconnues
jusqu'ici, et il y en aura davantage), ou bien
une place de parking en centre-ville.

La différence n'existe qu'en nous.

(Bärbel Mohr)



Pour un premier pas dans la direction
« façonnage créatif de sa propre vie
avec l'aide de l'Univers », il suffit parfaitement
d'être OUVERT à cette POSSIBILITÉ.

Plus tu as confiance en cela, avec le temps,
plus tes désirs se réalisent rapidement.

(Bärbel Mohr)



C'est un bon truc que de commencer chaque matin avec des pensées de reconnaissance. Même si, le premier jour, tu n'as guère plus d'inspiration que pour dire : « Je suis reconnaissante que le Soleil se soit levé de nouveau et qu'il y ait encore de l'air à respirer... », tu constateras que la liste des choses dont tu peux être reconnaissante s'allonge merveilleusement chaque matin.
(Bärbel Mohr)



Ce que fait l'Univers pour son partenaire en affaires, son meilleur ami et entraîneur à la vie épargne temps, irritation, frais et peines. Tu peux faire davantage en un temps plus court et obtenir plus de temps libre, plus de réussites et une meilleure humeur.
(Bärbel Mohr)



Une rumination trop prolongée et trop de savoir entravent aussi – selon les chercheurs – le processus de décision. C'est ce que rapporta en 2000 une revue féminine allemande (*Für Sie*) à propos d'une enquête de l'Institut Max-Planck pour la recherche sur la formation (Berlin). Selon l'enquête, même pour le choix d'un paquet d'actions, les personnes faisant unique-

ment confiance à leur intuition auraient obtenu
de meilleurs résultats
(sur les 1600 personnes testées).

Sois malin/maligne et fais confiance
à ton intuition.

Si en outre tu informes ton entendement
qu'il ne perçoit qu'environ 7 impressions par
seconde par l'hémisphère cérébral logiquement
orienté, mais 10000 impressions par seconde
par l'hémisphère cérébral imaginatif,
même l'entendement critique trouvera
logique et raisonnable de « brider sa soupape »
et de céder le pas à l'intuition.

L'intuition a simplement accès à une banque
de données plus grande que
celle de l'entendement.

(Bärbel Mohr)



Le Service de commande universel
aime les clients zélés et, pour les récompenser,
leur envoie encore après-coup de nombreux
« cadeaux publicitaires »

(belles livraisons-surprises complémentaires).

C'est que la nature s'intéresse aux gens
heureux, parce que ceux-ci font attention à la
nature et ne la détruisent pas.

C'est comme le rabais accordé à ceux
qui prennent souvent l'avion.

Selon les « conditions » que TU as conclues
avec le Service de livraison universel,
toutes les dix ou douze commandes
il y a encore une livraison supplémentaire.
(Les « conditions » sont uniquement soumises
à ton libre arbitre et à ce en quoi
tu veux croire.)
(Bärbel Mohr)



Des intentions claires favorisent
des résultats (de livraison) clairs.
Quand tu réfléchis encore à tes « grandes
intentions », tu peux mettre le temps à profit
pour formuler clairement les « petites » :
je voudrais chaque jour avoir au moins
une conversation amicale,
m'être réjouie au moins une fois,
avoir ri une fois, etc.
C'est en s'exerçant qu'on devient un maître
et, à un certain moment, les « grandes inten-
tions » aussi deviennent de plus en plus claires.
(Bärbel Mohr)



Aucun bébé ne vient au monde énervé, indiffé-
rent ou avec des complexes d'infériorité.
Ton état naturel est la joie, l'amour
et la plénitude en toute chose.

Tout le reste est artificiel et erroné.

(Bärbel Mohr)



Sais-tu qui tu es ?

Souviens-toi : énervé, indifférent, complexé,
cela ne peut pas être véritablement TOI !

Qui es-tu donc au cœur de ton être ?

L'âme de tout être humain est belle ;
mais, pour pouvoir montrer la beauté vers l'ex-
térieur, tu dois d'abord l'avoir trouvée
dans ton tréfonds.

(Bärbel Mohr)



Qu'en serait-il si tout n'était qu'hasard ?

Question en retour : qu'est-ce que
cela changerait ?

Si la croyance dans les commandes passées
auprès de l'Univers fait en sorte que quelqu'un
puise assez de force vitale pour être bien à la
coule, qu'il en résulte automatiquement
de plus en plus de choses positives,
eh bien c'est merveilleux !

Mais qu'en est-il s'il y a véritablement
des commandes passées auprès de l'Univers ?

Tu cours un grand risque en ne les essayant
jamais – car peut-être aurais-tu pu t'épargner
depuis longtemps beaucoup de temps et de
peines en maint domaine de ta vie si tu avais

communiqué plus souvent avec ta voix
intérieure et avec l'Univers.
(Bärbel Mohr)



Des gens manquant totalement d'illumination
peuvent aussi commander auprès de l'Univers.
(Exemple : voyez l'auteur !)

Nous n'avons pas besoin d'avoir atteint l'illumination pour améliorer notre vie ;
il nous suffit de nous mettre simplement en route sur tous les plans (physiquement, mentalement, spirituellement) – véritablement et honnêtement – et alors la vie vient avec joie à notre rencontre.
(Bärbel Mohr)



Savais-tu que, dans les universités,
on a constaté qu'un directeur de recherches
qui effectue une expérience, influence le
résultat par son attente ?

C'est la raison pour laquelle la plupart des
essais sont commandés par ordinateur,
car l'ordinateur n'a pas d'attente.
Un tel directeur de recherches n'a ni pratiqué
l'autosuggestion ni longtemps médité
pour « apprendre » comment il peut
influencer le résultat.
Au contraire, il ne fait rien pour cela,

et pourtant ne peut l'empêcher.
Influencer la réalité par son attitude d'attente
n'est donc pas une capacité apprise,
mais une faculté innée de l'homme.
Et CETTE FACULTÉ vaut aussi pour toi.
Si tu attends de n'avoir AUCUNE influence sur
la réalité, la réalité est assez aimable pour se
présenter à toi de manière que tout apparaisse
comme si tu n'avais pas d'influence sur elle !
(Bärbel Mohr)



Partout où quelqu'un se réjouit,
où quelqu'un est touché,
nous devrions nous y rendre et participer
aussi intensément que possible à cette joie
(souvent décriée comme sentimentale).
Quand nous nous mettons en route pour
pouvoir éprouver cette joie profonde procurée
par chaque pâquerette, nous constatons avec
étonnement combien les choses
que nous désirons arrivent devant nous,
de plus en plus souvent et de plus en plus vite.
(Bärbel Mohr)



Les pensées de joie et d'amour pour les choses
conduisent à la livraison plus rapide de tous mes
désirs et de toutes mes commandes conscientes.
Les pensées de doute et d'irritation

(quel qu'en soit l'objet, personne ou chose)
conduisent à l'état où, dans ma vie,
apparaissent encore plus de raisons
de douter et de m'irriter.

Chaque pensée, chaque sentiment
se multiplie de soi-même.

(Bärbel Mohr)



Qu'attends-tu vraiment ?

Connais-tu le résultat essentiel des 50000
pensées que TU as approximativement
chaque jour ?

Qu'est-ce que tu attends principalement ?

Personne ne pense uniquement positivement
ou uniquement négativement.

Mais qu'est-ce que tu penses, TOI ?

Penses-tu les deux tiers de la journée
que tu n'as aucune influence sur la réalité,
ou penses-tu les deux tiers de la journée
qu'en fin de compte la plupart des choses
que tu souhaites arriveront ? Ou bien as-tu,
au moins pour les deux tiers, une attitude
neutre et penses-tu que ce serait quand même
possible, et es-tu ouvert à tout ?

Si tu n'es pas sûre de toi, écris un journal de
tes pensées et, pendant deux semaines,
inscris chaque heure ce que tu penses.
Sois honnête avec toi-même et note tout.

Et, au bout de deux semaines,
tu sauras assez exactement à quoi ressemblent
tes vraies attitudes d'attente.
(Bärbel Mohr)



Tu ne crois pas que tes pensées
ont une force de réalisation ?
Mais tu voudrais le croire, car tu vois bien que
c'est là une hypothèse tout à fait raisonnable ?
Alors, sois gentil/le avec toi-même et alimente
chaque jour ton entendement avec des infor-
mations (par exemple livres, conférences,
entretiens) qui lui montrent que l'homme occa-
sionne effectivement quelque chose par son
attitude d'attente, et que ce serait une
stupidité que d'attendre autre chose
que le meilleur de la vie !
Dresse la liste des événements positifs de ta vie
et de tous les petits hasards qui te donnent
de nouvelles raisons de supposer
que tu as une influence sur ta réalité.
(Bärbel Mohr)



Si tes commandes ne fonctionnent pas
encore parfaitement (bien qu'il soit forcé que
chacun influence sa réalité par son attitude
d'attente), cela prouve essentiellement une
chose : à savoir que tu n'es pas encore

assez gentil avec toi-même !

Si tu as une meilleure sensibilité pour toi-même, si tu te comprends, si tu connais tes besoins profonds et tes sources de joie – alors tu ressens et tu écoutes aussi de plus en plus ta voix intérieure, et celle-ci fera en sorte que tu te trouves de plus en plus souvent au bon endroit au bon moment pour recevoir la livraison des commandes que tu as passées auprès de l'Univers !

(Bärbel Mohr)



Tout ce que tu refuses et condamnes est un obstacle à tes « livraisons express ».

L'amour de toute chose, en revanche, les accélère.

Peut-être cela t'aidera-t-il de savoir que tu n'es pas obligé/e de refuser et de condamner tout ce que tu NE voudrais PAS vivre toi-même.

Au contraire, moins tu le rejettes, moins tu le rencontreras –si cela ne te convient pas.

(Bärbel Mohr)



Si je veux aller à Rome, je dois d'abord savoir où je suis pour savoir comment m'en rapprocher.

Ai-je d'abord besoin d'un bateau

parce que je suis sur une voie fluviale,
ou bien d'un chemin de fer à crémaillère
parce que je suis au pied d'une montagne ?
Si je veux devenir riche, heureux/se, etc.,
il est tout aussi utile de savoir où j'en suis,
qui je suis et ce que pourrait être
ma prochaine démarche.

Dès que je serai en route dans la bonne direction, les « panneaux indicateurs » viendront d'eux-mêmes à ma rencontre.

(Bärbel Mohr)



Il n'est pas tragique de commander et de recevoir des choses dont on n'a ensuite plus besoin.

Au contraire.

Cela accélère extraordinairement la connaissance de soi et la découverte de soi, car ainsi on ne pensera pas pendant des années :

« Si seulement j'avais ceci ou cela »

(à savoir les choses que l'on a déjà commandées et obtenues, puis reconnues comme superflues).

En outre, même la commande inutile est bonne et utile à quelque chose : au renforcement de la confiance dans le fait que le service de livraison est toujours là.

(Bärbel Mohr)



Au début de nos voyages vers la connaissance
de nous-mêmes, nous supposons souvent
qu'un monstre affreux est tapi
dans les profondeurs de notre âme.

Mais dès que nous commençons à approfondir
notre vérité dans les petites choses du quoti-
dien (par exemple : vais-je préférer aujourd'hui
du thé vert ou du thé noir ?), nous constatons
que le monstre affreux n'était qu'un petit chat
bavard affreusement angoissé que personne ne
caressait plus depuis longtemps.

(Bärbel Mohr)



L'âme d'un être humain est saine
comme un bébé nouveau-né.

Le ciel, derrière les nuages, est toujours bleu
(les nuages représentent les petits problèmes,
pouvant aller jusqu'aux grandes névroses).
Quand tu as une mauvaise opinion de toi-
même et de tes capacités, tu te considères
comme trop superficiel/le.

À cause des nuages, tu ne vois plus
le ciel bleu de ton âme.

Autorise-toi à t'assurer qu'il est toujours là.
(Bärbel Mohr.)



Quand quelqu'un fait quelque chose de
stupide, c'est que rien de mieux ne lui vient

à l'esprit dans l'instant.
Tu ne devrais pas prendre trop personnellement
l'incurie des autres : soucie-toi plutôt
de tes propres capacités.
(Bärbel Mohr)



Il n'y a aucune raison de te fatiguer
au-delà de ce qui te procure du plaisir.
(Bärbel Mohr)



Les efforts ralentissent le processus de décou-
verte de soi (le mien, en tout cas ;
il y a beaucoup d'options thérapeutiques
qui voient les choses autrement ;
décide pour toi-même !) – le plaisir l'accélère !
(Bärbel Mohr)



Quand un être humain a reconnu qu'il y a des
forces spirituelles et des forces invisibles, cela
ne prouve nullement que cette personne
est une bonne personne.
Cela prouve seulement que tout être humain
peut parvenir à cette découverte
sans être illuminé.
(Bärbel Mohr)



Penses-tu qu'il serait judicieux
de supposer et de croire le contraire de
ce que tu voudrais avoir ?

N'est-il pas beaucoup plus judicieux
d'attendre toujours le meilleur ?

(Bärbel Mohr)



Il est rare qu'une situation
soit problématique en elle-même.

Le véritable problème réside
le plus souvent dans ce que nous
pensons de cette situation.

(Bärbel Mohr)



L'un peut être parfaitement heureux,
et l'autre parfaitement malheureux,
des mêmes événements.

Seulement, quand on se représente cela,
nombre de problèmes se dissolvent d'eux-
mêmes, parce que l'on cesse de laisser passer
inutilement d'innombrables moments de
bonheur dans la vie.

(Bärbel Mohr)



Si tu vois en toi-même la pleine responsabilité
de tes problèmes, c'est un jeu d'enfant que

d'éliminer ces problèmes.

(Bärbel Mohr)



Les problèmes ne sont pas là pour être
discutés, mais pour être résolus.

(Bärbel Mohr)



Celui/celle qui est pressé/e n'est pas
ouvert/e aux intuitions créatrices.

La hâte et la fièvre n'économisent donc jamais
véritablement du temps.

(Bärbel Mohr)



Celui qui, tout à fait détendu, se meut dans la
vie en s'écartant de son centre –

celui-là a assez de temps
pour les inspirations intuitives.

(Bärbel Mohr)



Il est judicieux d'apprendre à distinguer un
sentiment de bien-être intérieur qui part
de l'âme – d'une satisfaction
purement superficielle.

Je puis par exemple être satisfait/e superficiellement
parce que je me suis « vengé/e » de
quelque chose – ou je puis me sentir bien de

tout mon cœur parce que j'ai trouvé une
solution dont tout le monde profite
et qui renforce aussi l'estime que j'ai de moi.
(Bärbel Mohr)



Celui/celle qui sait que le but de sa vie est
simplement d'être heureux – celui-là/celle-là
peut donner préférence à la sagesse et n'a pas
besoin de se cramponner à la sottise.
(Bärbel Mohr)



Mauvaise humeur un jour de pluie ?
Peut-être ta voix intérieure te prescrira-t-elle
un thé à la menthe avec glace à la framboise
contre le chaos intérieur ? Et alors ?
C'est un excellent conseil !
Je le suivrais immédiatement.
En fin de compte, ça ne peut pas mal tourner.
(Bärbel Mohr)



Tu peux faire le tour du monde en vacances ;
mais si tu ne te sens pas bien à l'intérieur de
toi-même, tu ne te reposeras
correctement nulle part.
(Bärbel Mohr)



Face aux nombreuses souffrances de cette Terre, beaucoup de gens ne cessent de se demander ce que peut bien faire ce Dieu dans le Ciel, en dehors de la sieste. D'autres gens sont d'avis qu'il a donné à chacun d'entre nous la force d'éviter toutes ces souffrances. Mais, souvent, nous utilisons notre libre arbitre pour ne pas mettre en œuvre cette force.

(Bärbel Mohr)



La principale différence entre une personne inconsciente et une personne consciente réside en ceci que la personne inconsciente, le plus souvent, réagit automatiquement, alors que la personne consciente a la liberté de réagir sciemment, tout comme elle décide à chaque instant. C'est la même différence qui existe entre un jouet télécommandé et celui qui actionne la télécommande. Celui qui est aux commandes a l'impression qu'il a lui-même tout le pouvoir dans sa vie, tandis que l'autre pensera qu'il est livré aux circonstances et au destin.

Cela est uniquement dû à ses réactions automatiques, qui résultent d'une trop faible conscience du présent.

(Bärbel Mohr)



L'énergie suit l'attention.

Considère le beau, et il se multipliera.

Considère toutes les situations dans lesquelles
tu as eu de bonnes choses et des réussites,
et elles se multiplieront.

Quand quelque chose t'échoit, reconnais-le
et prends-le en considération.

Si tu voulais avoir du beurre et que quelqu'un
en pose devant toi, si le téléphone sonne
et que tu sais déjà qui est au bout du fil
avant d'avoir décroché, réjouis-toi
et reconnais-le. Alors, de telles choses se
produiront de plus en plus souvent
et sur tous les plans.

(Bärbel Mohr)



Tout ce qu'une personne émet,
en paroles ou en actes, lui fera retour.

Elle recevra ce qu'elle donne.

(Bärbel Mohr)



Quand une personne pourra désirer quelque
chose sans s'en soucier, tous ses désirs seront
immédiatement exaucés.

(Bärbel Mohr)



Imagine-toi que tu te sentes extraordinairement
bien avec une chose qui soit mauvaise
« en elle-même ».

Comment saurais-tu encore
qu'il s'agit d'une mauvaise chose en soi ?
(Bodo Deletz)



Le rejet réprime toute créativité.
Si tu veux vraiment faire quelque chose
pour le monde entier, dirige tes
perceptions vers le beau.
Ta créativité en sera stimulée, de même que
ton plaisir de vivre davantage de beauté.
Tu élimineras plus facilement les problèmes,
et tu vivras cela comme une joie.
(Bodo Deletz)



Tu n'es jamais véritablement heureux parce
que tu as résolu un problème, mais parce que,
dans l'instant, tu diriges tes perceptions
sur le sentiment de bonheur.
Cela, tu peux toujours le faire.
(Bodo Deletz)



Les hommes ont accompli l'exploit colossal
de croire qu'ils devaient diriger leurs percep-
tions sur le laid pour l'éradiquer – parce qu'ils

veulent vivre le beau.

De cette manière, ils ne réussissent presque
jamais à atteindre les beaux sentiments
parce que, au lieu de cela, ils s'occupent à
lutter contre des sentiments négatifs.

Les hommes ne vivent des sentiments positifs
que quand, par hasard, ils ne trouvent plus de
raisons de percevoir ce qui
est censé être négatif.

Si donc les hommes ne faisaient pas aussi acti-
vement quelque chose pour leur malheur
(toujours scruter l'horizon pour trouver le
négatif et le combattre), ils seraient
automatiquement heureux.

(Bodo Deletz)



On n'a pas besoin de provoquer l'amour.

Il est simplement là et peut être perçu.

Cependant, cela ne réussit que parce que ta
perception se dirige effectivement
sur ce sentiment.

Du fait de ta peur, ta perception se dirige
automatiquement vers tout ce qui
pourrait mal tourner.

Tu éprouves toujours les sentiments
vers lesquels ta perception se dirige.

(Bodo Deletz)



Nous ressentons profondément enraciné en nous le besoin d'amour et de joie de vivre, mais nous sommes fermement convaincu(e)s que nous ne pouvons obtenir cette joie de vivre que de l'extérieur.

C'est cette conviction qui crée tous nos problèmes dans la vie.

Si nous reconnaissons que le véritable amour et la joie de vivre ne peuvent être trouvés qu'à l'intérieur, nous n'aurions aucun problème.
(Bodo Deletz)



Dieu n'a pas créé le monde,
il est devenu le monde !

(Neale Donald Walsch, *Entretiens avec Dieu* 1)

